

“ทำบุญแก้กรรม”

ทำไมทำดีมากมา แต่ชีวิตยังมีแต่ปัญหา??
เรียนรู้เพื่อชีวิตที่เจริญขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม ภายในชาตินี้

- แก้กรรมได้จริงหรือ??
- หลักสำคัญในการแก้กรรม
- เสริมดวงแก้กรรมให้ตนเอง
- กรรมกับความรัก
- กรรมด้านวาจา
- กรรมเรื่องสับสนทางเพศ
- กรรมกับยาเสพติดและวิธีเลิก
- วิธีโปรแกรมจิตเพื่อเลิกบุหรี่
- บทสรุปวิธีทำบุญแก้กรรม

“แก้กรรม” เป็นคำเพื่อให้เข้าใจง่าย แต่ความจริงเป็นอย่างไร
อ่านก่อนค่อยเชื่อหรือปฏิเสธ เนื้อหาภายใน อาจไม่ใช่อย่างที่คิด!!

เรียบเรียงโดย : โจโฉ www.jozho.net

แก้กรรมได้จริงหรือ??

ภพชาติมีจริง สิ่งมีจริงแต่เชื่อว่ามี ก็เป็นมิจฉาทิฐิ จะบรรลุธรรมไม่ได้ การเชื่อถูกต้องถึงเป็นประโยชน์ แต่หลายคนเชื่อแบบมมายขาดเหตุผล จนตกเป็นเหยื่อให้กลุ่มคนหลอกลวง ซึ่งอาจมาในคราบผู้ทรงศีล หมอคู่-ร่างทรง **"แก้กรรม"** เป็นคำให้คนทั่วไปเข้าใจง่ายขึ้นเท่านั้น เพราะกรรมแก้ไม่ได้ (แต่บรรเทา-เลื่อนส่งผลได้) ทำอะไรไว้จะส่งผลกลับให้เสมอ มาเมื่อไหร่ขึ้นอยู่กับน้ำหนักรรม จังหวะ-โอกาส เราเกิดมานับชาติไม่ถ้วน ความดีชั่วที่ทำไว้มากมาย รอสลับให้ผลเกินคาดเดาได้ คนไม่ยอมเชื่อเรื่องกรรม เพราะเห็นคนทำชั่วได้ดี แต่นั่นคือความจริงครั้งเดียว ถ้าย้อนอดีตได้อาจพบว่า .. คนชั่วชาตินี้ เคยทำบุญใหญ่ชาติก่อนมากแค่ไหน เกิดใหม่จึงรวย มีอำนาจ มีโอกาส แต่บุญที่เคยทำ(ซึ่งมักเป็นด้านให้ทาน)ไม่ได้ประกันว่าจะเป็นคนดีเหมือนเคย จิตมนุษย์กลับกลอก คอยไหลลงต่ำ ผู้เป็นอริยะชั้นโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น ที่มั่นคงไม่ผันแปร จึงไม่แปลกที่คนแสนดีในอดีต อาจกลายเป็นมหาโจรปล้นชาติได้ในวันนี้

ทำบุญด้วยจิตไม่บริสุทธิ์ ก็ได้ผลบุญไม่บริสุทธิ์ ทำหวังผลให้ตัวเอง ขอให้รวย ขอสารพัด ครั้นบุญให้ผลจนรวยและยิ่งใหญ่ได้ตามปรารถนา แต่ทำบุญด้วยความโลภ ก็ได้ความโลภตามมาด้วย เราจึงได้เห็นบางคนรวย แต่ชั่วเหี้ยม เห็นแก่ตัว อยากได้ไม่สิ้นสุด ซึ่งคนรวยมีอำนาจมีโอกาสทำชั่วได้ผลกว้างกว่าคนจนหลายเท่า การทำบุญ (บางอย่าง)ชาติหนึ่ง อาจเพื่อกลับมามีโอกาสทำบาปใหญ่อีกชาติหนึ่ง ผลจากบาปส่งต่อไปนรกหรือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่ออีกหลายร้อยชาติ กว่าจจะรอจังหวะมีพ่อแม่ที่เหมาะสม เพื่อเกิดเป็นคน ได้โอกาสแก้ตัวอีกครั้ง ประชากรโลกเพิ่มทุกปีก็จริง แต่วิญญูณต่างภพภูมิที่รื้อเกิดเป็นมนุษย์ ก็มีมากกว่าคนทั้งโลกจนประมาณไม่ได้เช่นกัน!!

มองให้ลึกจะเห็นการทำบุญไม่ถูกทาง ไม่ครบด้าน อาจส่งหายนะในชาติต่อไปได้อย่างน่ากลัว นี่คือเหตุผลว่าทำไมการรักษาศีล ให้อภัย จึงมีอานิสงส์กว่าบริจาคเงินเป็นล้าน การเจริญสติทำไม่เป็นบุญสูงสุด ในแง่การ**"ให้"** ทำให้ธรรมะ(ที่ถูกต้อง)ถึงขณะการให้ทั้งปวง

เพราะธรรมะสอนคนให้รู้จักภัย ให้ทาน รักษาศีล เจริญสติ เป็นจุดเริ่มต้นในบุญทุกด้าน เมื่อให้ปัญญาที่ถูกต้องกับผู้อื่น จะได้ปัญญาที่ถูกต้องกลับมาเช่นกัน จิตสว่าง มีปัญญาในธรรม เกิดใหม่ถ้ารวก รวยอย่างมีสุข รู้จักเผื่อแผ่ ช่วยเหลือ เข้าหาธรรมได้ง่าย ถ้าเกิดมาจน ก็จนอย่างรู้จักพอ อดทน ขยัน ขวนขวายพัฒนาตนจนก้าวพ้นความตกต่ำได้ง่าย เศรษฐีหลายคนเคยล้มหมดตัวหรือยากจน แต่เพราะ.."**ปัญญาและใจเท่านั้น**"จึงสามารถฟื้นพลิกชีวิตได้ วิทยาศาสตร์พิสูจน์ชัดว่า จิตเยือกเย็นผ่องใส มีสมาธิ มีผลต่อคลื่นสมองให้วิ่งช้าลงเป็นระเบียบ นำมาซึ่งความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง แก้ปัญหาได้ดีขึ้น แต่วิทยาศาสตร์ยังพิสูจน์ไม่ลึกพอว่า ที่ฉลาดจนแก้วิกฤตและเจอช่องทางรวยได้ ไม่ใช่แค่สมอง แต่เพราะบุญที่เคยทำถูกด้านส่งผลให้.."**ใจสู้และคิดเป็น**" รู้จักเลือกช่องทางให้ตนถูกต้อง

คนขยันผิดที่ สิบปีก็ไม่รวย และอะไรดีจึงให้ขยันผิดที่อยู่อย่างนั้น การศึกษาธรรม คล้ายเล่นหุ้น ถ้าข้อมูลดีกว่า ลงทุนน้อยแต่ทำถูกที่ จะได้กำไรมากกว่า ธรรมะไม่ได้สอนให้อยากรวย แต่เป็นความจริงว่า เมื่อปฏิบัติถูกต้องจะส่งผลให้รวยได้อย่างมีความสุข นำสู่การปล่อยวางได้ง่ายในบั้นปลาย ครูบาอาจารย์สอนว่า.."คนประสบความสำเร็จในอาชีพ มีพร้อมในทางโลก เมื่อบวชจะเจริญได้ง่าย เพราะเต็มอิ่มและสิ้นสงสัยว่าสุขทางโลกแค่ของปลอม (พระพุทธองค์ ก็ทรงมีพร้อมทุกอย่างก่อนบวช) ความขยันอดทนต่อสู้ปัญหาในงาน จะติดนิสัยส่งถึงความเพียรในการปฏิบัติธรรมด้วย ธรรมะเบื้องต้นสำหรับฆราวาสคือ ขยันในงานที่สุจริต ทำชีวิตให้ดี ดูแลพ่อแม่ครอบครัว หมั่นสะสมคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันไปตามลำดับขั้น แต่เรามักเอาธรรมะระดับบอห์ตันต์มาสอนคนเริ่มต้น จึงเข้าใจยากและทำตามไม่ได้ (อรหันต์ อ่านว่า อะระหัน)

กรรมแก้ไม่ได้ก็จริง แต่เจือจางหรือยืดเวลาส่งผลได้ กรรมชั่วเหมือนยาพิษ กรรมดีเหมือนน้ำเปล่า ยาพิษหนึ่งช้อนใส่น้ำเปล่าหนึ่งแก้ว กินแล้วอาจตายทันที แต่ยาพิษหนึ่งช้อนใส่น้ำสะอาด อาจไม่ส่งผลทั้งที่ยาพิษเท่าเดิม ความชั่วที่สะสมมาแต่ชาติก่อนถูกเจือจางได้ด้วยการทำดีแต่ต้องมีปริมาณมากกว่าอาจเป็นล้านเท่า แต่ไม่ใช่ว่าผลกรรมชั่วจะหายไป ยังรอให้ผลเมื่อบุญหมดหรือสบโอกาส อยากแก้กรรมต้องเริ่มที่หยุดทำบาปใหม่ทั้งปวง รักษาศีล(เฉพาะที่ทำได้ก่อนทีละข้อก็ได้) และทำความดีให้มากที่สุด

เท่านั้น ซึ่งส่วนใหญ่ทำนิดหน่อยก็คิดว่าทำมากแล้ว และบุญแต่ละอย่างมีผลต่างกัน การทำบุญด้านเดียวแม้จะมากมาย ไม่ได้ประกันว่าเจอจากกรรมชั่วที่ทำไว้หลากหลาย ได้ บางคนประมาทว่าชีวิตนี้ไม่ได้ทำชั่ว ปลอยชีวิตเสเพลสุขไปวันๆ ไม่ต่างกับตั้งน้ำเปล่า ผสมพิษไว้ น้ำจะค่อยระเหยเหลือแต่สารพิษ

การที่เราอยู่ดีมีสุข มีข้าวกิน มีบ้านอยู่ ได้ที่นั่งดี ได้เห็นสิ่งสบายตา แม้แต่เล่นเกมชนะ ล้วนเป็นการใช้บุญให้หมดไปวันๆ เปิดทางให้กรรมชั่วที่เคยทำส่งผลเร็วขึ้น เชื่อใหม่ว่า..คนทั่วโลกจำนวนมากต้องเจอหายนะ ทุกข์สาหัสหลังถูกรางวัลที่หนึ่ง ดารานักรื่องจำนวนมากไม่น้อยที่ตั้งเร็ว แต่ไม่นานก็ร่วงลงเหว ตกต่ำจนต้องขายตัว ติดยา ฆ่าตัวตาย ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต การได้ดีมีสุข ขณะอะไรก็ตาม คือการใช้บุญเก่าให้หมดไป "ยิ่งได้อะไรมากเท่าไร หมายถึงบุญของเรา ก็หมดไปมากเท่านั้น!!"

เปรียบชีวิตคือการขับรถไฟไปเรื่อย ๆ บุญเหมือนรถขนรางวัลขับตามจะให้เรา บาบเหมือนรถคนโกรธจัดขับตามล้าแค้นที่เราเคยทำร้ายเขาไว้ แต่ตามไม่ทันเพราะเรายังเร่งเครื่อง(ทำดี)ไปเรื่อย แลมีรถรางวัลมาขวางไว้ให้อีกชั้น การทำความดีเหมือนเร่งเครื่องหนีห่างไกลขึ้น หากไม่สร้างความดีเพิ่มก็เหมือนหยุดเหยียบคันเร่ง ในที่สุดเขาจะตามทัน รถรางวัลอาจมาถึงก่อน มอบของเสร็จก็จากไป ทิ้งให้หยุดเพลินชื่นชมกับสมบัติที่ได้ บางคนมีรถรางวัลหลายคันทยอยมอบทีละน้อย แต่บางคนเหมาทั้งหมดทุกคันมาพร้อมกัน กลายเป็นรางวัลก้อนใหญ่ให้ตุ้มเดียวแล้วขับจากไป จึงไม่มีอะไรขวางไว้เหมือนก่อน เปิดทางรถคู่อาฆาตที่รอคิวเข้ามาล้าแค้นได้เต็มที่

หลายคนเที่ยวไหว้ขอเทวดาให้ช่วย แต่กลับไม่รู้ว่สิ่งที่ได้ล้วนมาจากบุญเก่าของเรา ทั้งนั้น ท่านช่วยเหมารวมเป็นกองเดียวกันให้(หรือจากแรงปรารถนาทางจิตของเรา) เหมือนเบิกเงินใช้ทีเดียวหมดบัญชี จึงไม่เหลือเงินเติมน้ำมันเพื่อขับหนีคนที่ตามล่าอยู่อย่างเคียดแค้น จึงไม่แปลกที่คนโชคดีหลายคนจะเจอหายนะตามมาติดๆ ยิ่งโชคดีเท่าไร สิ่งขวางกั้นโชคร้าย(กรรมเก่า)ก็หมดไปเท่านั้น

สำหรับคนที่กำลังเจอสมรภัยแรง ควรตีใจเถอะว่า.. กำลังชดใช้หนี้บาปให้หมดเร็วๆ เจ็บแค่นี้ให้รู้ว่าครั้งหนึ่งเราทำคนอื่นให้รู้สึกแบบนี้เหมือนกัน อดทนให้ผ่านไปด้วยจิตสำนึกบาป ไม่นานจะได้รับผลจากการกรรมดีที่เคยทำไว้อย่างเต็มที่โดยไม่มีหนี้เก่ามา กวนใจให้ทุกข์สาหัสอีก สิ่งสำคัญต้องเร่งทำบุญให้มากเป็นทุนป้องกันตัวเองไว่ก่อน ไม่ว่า กำลังโชคดีหรือโชคร้ายก็ตาม

พูดถึง"บุญ" คนส่วนใหญ่ก็นึกถึงแค่การบริจาคเงิน จึงทุ่มทุนซื้อบุญกันอย่างหน้ามืด ซึ่งแค่การวางจิต(หรือเจตนา)ต่างกัน แม้บริจาคเท่ากันก็ได้ผลต่างกันมหาศาล การให้ทานเป็นบุญระดับต้นเท่านั้น ทำบุญแต่ละด้านมีผลต่างกัน ถ้าเน้นทำบุญแก้กรรม ต้องเข้าใจและทำให้ตรงด้าน เหมือนต้องรู้ว่าสารแต่ละอย่างมีอะไรเป็นตัวเสริมหรือด้านฤทธิ์ของมัน สารพัดวิธีลงมายในหนังสือ ทวี และแม่แต่ในวัด ที่หลอกคนให้เสียเงินแก้กรรม แก้ปีชง ฯลฯ บางคนไม่หลอกแต่เพราะเชื่อแบบนั้นจริงๆ คนทำสมาธิถึงจุดแล้วเห็นผี เห็นกรรมได้จริง แต่ที่เห็นอาจไม่ใช่ของจริงทั้งหมด トラバไม่เคยเจริญสติถูกทาง จิตไม่สะอาดจริง ยังเห็นจิตเป็นเรา ฯลฯ พลังสมาธิบวกจิตที่ยังมีกิเลส(โมหะ) จะสร้างภาพหลอกแบบเนียนจนเชื่อสนิท เคยมีข้อมูลเดิมฝังใจแต่เด็กหรือชาติก่อนอย่างไร จะปรุงแต่งภาพอีกมิติให้ต่างกันไป

ตัวอย่าง.. คนไทยตายแล้วฝัน มักเห็นยมทูตนั่งผ้าแดง แต่ฝรั่งเห็นยมทูตรูปร่างต่างไป ซึ่งอาจเห็นจริงหรือแค่มนภาพก็ได้ ครูบาอาจารย์บอกว่าคนไทยตกนรกเจตตันจั่ว แต่ฝรั่งตกนรกไม่เห็นตันจั่ว แต่ทรมานเหมือนกัน แม้อยู่ในสถานที่จริงแต่ภาพที่เห็นอาจเป็นคนละเรื่อง เกิดจากจิตปรุงแต่งหรือจิตละเอียดต่างกัน เทวดาชั้นต่ำไม่สามารถมองเห็นเทวดาชั้นสูงกว่ายกเว้นท่านจะเปิดให้เห็นได้ มนุษย์ที่ฝึกสมาธิได้ชั้นสูงแต่ไม่ได้บรรลุนิโรยะ ตายไปเกิดเป็นพรหม ยังเกิดมีจิตทิฐิ เข้าใจเรื่องโลกทิพย์ผิดจากความจริงทั้งที่เป็นเทพชั้นสูงสุด มีกล่าวในพระไตรปิฎกเป็นตัวอย่าง ดังนั้นจะหวังอะไรกับนักบวชหรือคนธรรมดาที่ศีลไม่ครบ พระไตรปิฎกไม่เคยอ่าน ความรู้ธรรมะที่ถูกต้องแทบไม่มี เมื่อเห็นไม่ชัดและรู้ไม่จริง จะอธิบายเหตุผลบอกทางแก่ที่ถูกต้องได้อย่างไร

หลายคนอาจเห็นผีเห็นกรรมจริง ก็คล้ายขาวนาไปยืนดูหมอผ่าตัดคนไข้ แม้ได้เห็นของจริงต่อหน้า แต่เชื่อว่าเข้าใจหรือจดจำไปผำรักษาคนอื่นได้ การเห็นโลภวิญญานของบางคน อาจเป็นแค่บางส่วนของ 31 ภพภูมิเท่านั้น พอนำมาเล่าโดยขาดการศึกษาให้แตกฉาน ก็ไม่ต่างกับคนไปเที่ยวป่าแอฟริกาแค่ที่เดียว แต่กลับมายืนยันเสียงแข็งว่า..คนต่างชาติทุกคนล้วนตัวดำ น่ากลัว ป่าเถื่อน!!

คนเห็นกรรมคนอื่นได้ชัดจริงและบอกทางแก้ได้ถูกต้องควรเป็นพระอรหันต์เท่านั้น ซึ่งท่านคงไม่เอามาหาเงินหรือโปรโมทกันจนเวอร์ คงไม่มาตั้งพิธีตัดกรรม ให้แก้กรรมด้วยการเสียเงินให้ท่าน ส่วนมากเน้นสอนปฏิบัติเพื่อรู้เห็นกรรมด้วยตนเอง เน้นสร้างกุศลพัฒนาตนเป็นหลัก ถ้าจะพูดเรื่องกรรมและวิธีแก้ของใคร ต้องจำเป็นจริงเท่านั้น และวิธีแก้จะมีอย่างเดียวคือ.. **"การปฏิบัติธรรม ทำความดี"** ไม่มีพิธีรีตอง ไม่ต้องตั้งเครื่องเซ่นประสังฆ์ เปลี่ยนชื่อ ไม่ต้องหาวัตถุมหาแขวนแก้กรรม หรือเอาอะไรมาห้อยคอให้วุ่นวาย ใครจะดูกรรมได้ตรงหรือไม่ อาจไม่สำคัญเท่าบอกวิธีแก้ได้ถูกต้องทางและถูกธรรมหรือไม่มากกว่า (ย้ำว่าใช้คำ.. "แก้กรรม" เพื่อให้เข้าใจง่ายเท่านั้นนะครับ)

หลักสำคัญในการแก้(บรรเทา)กรรม

สิ่งสำคัญของการแก้(บรรเทา)กรรม คือใจที่สำนึกผิด อยากขอโอกาสทำดีแก้ตัว ตั้งใจมั่นจะรักษาศีล เช็ดขยาดจะไม่ทำผิด ไม่ว่าชาติไหนจะไม่เบียดเบียนใครอีกแล้วทั้งกาย วาจา ใจ ต้องซึ้งในทุกข์ที่ตนกำลังได้รับ ด้วยใจเห็นชัดว่าเราต้องเคยทำกับผู้อื่นไว้ (อาจเป็นอดีตชาติ) ผลจึงส่งให้ต้องทุกข์ใจแบบนี้ แค่อยอมรับว่าทุกสิ่งเกิดจากความเลว ความพลาดของตน ก็มีผลบรรเทากรรมได้ทันที คือใจจะเป็นสุขขึ้นแม้ยังอยู่ในสถานการณ์เดิม เปรียบเหมือนต้องจ่ายเงินใช้หนี้ ถึงเสียชีวิตแต่พอทำได้ ไม่เสียใจเท่าการถูกปล้น กฎของโลกคือคนทำผิดต้องติดคุกก่อน และประพตติถึงได้ลดหรืออภัยโทษ กฎแห่งกรรมเช่นกัน ถึงเวลากรรมให้ผลก็ต้องใช้หนี้เขาบ้าง ไม่ใช่คิดจะถ่วงเวลา ผลัดหนี้ไปตลอด ที่อาจไม่คุ้มเท่าเผชิญความจริง ผู้ต้องหาหนีคดีเกือบยี่สิบปี โดนจับกลับตีใจที่ไม่ต้องหวาดระแวงหลบซ่อน ออกจากคุกจะได้เริ่มชีวิตใหม่

ดังนั้นอยากให้อดทนเรื่องร้ายที่ผ่านเข้ามา ถือชะว่าใช้หนี้เก่าให้มันลดลงไปบ้าง การยอมรับและชดใช้กรรมด้วยใจที่ไม่ต่อต้าน คือการแก้กรรมแบบหนึ่ง เช่น ถูกใส่ร้ายหาเรื่อง หากโกรธเคืองตอบโต้ ก็เท่ากับยังไม่ได้ใช้หนี้กรรม เป็นเพียงชำระดอกเบี้ยเท่านั้น ไม่ว่าจะย้ายไปไหนก็ต้องเจอคนชั่วแบบนี้ต่อไป ใจเมตตาจะแยกคนเลวออกจากชีวิต กรรมชั่วจะทำร้ายตัวเขาเองโดยไม่ต้องตอบโต้เลย

ส่วนกรรมดีของเราจะผลึกเราและเขาไปสู่ที่เหมาะสม ให้เราย้ายไปเจอคนดีกว่า ได้ที่ทำงานได้ธุรกิจดีกว่า ความชั่วจะตรึงให้เขาอยู่ที่เดิมกับคนเลวเหมือนเขา หรือผลึกย้ายไปเจอคนเลวพอกัน ดูตัวอย่างพวกขับริธไรรमारยท พวกเบ่งสารพัดคิดว่ากูใหญ่ บุญหมดเมื่อไหร่ กรรมจะส่งไปเจอคนชั่วกว่า เบ่งผิดที่จนต้องตายฟรีก่อนเวลา ให้ชาวบ้านสมน้ำหน้ามาเยาะแล้ว

เจ้ากรรมนายเวรแบบแรกคือ.. หลักกฎแห่งกรรมที่ทำอะไรไว้จะมีผลสะท้อนกลับมาเราเสมอ เหมือนเอามีดกรีดแขน ก็ต้องเกิดแผลเจ็บปวด วิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้คร่าวๆ ว่าการฟุดคิดทำดี ส่งให้เกิดคลื่นพลังงานอย่างหนึ่ง การฟุดคิดทำชั่ว ส่งให้เกิดคลื่น

พลังงานที่ตรงข้ามกัน คลื่นพลังต่างกันจะต่อต้านกัน พลังงานเหมือนกันจะดูดเข้าหากัน คนมีน้ำใจเจอคนเห็นแก่ตัวจะรู้สึกขยะแขยงอย่างหาสาเหตุไม่ได้ คนชั่วเจอคนดีจะรู้สึกไม่เข้าใจไม่น่าคบเป็นแฟน เด็กหลังห้องจะหมั่นไส้เด็กหน้าห้อง พนักงานเลวจะหมั่นไส้คอยกள்ளแก้งพนักงานดีที่ขยันเกินหน้า พลังงานจากจิตผลึกและดึงดูดคนที่สันดานเหมาะกับเรามาวนเวียนในชีวิต แฟนหรือเพื่อนแค่คนเดียวอาจทำชีวิตเราล่มจมหรือเจริญขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

นี่จึงเป็นข้อแรกของมงคลสูตรคือ.. “อย่าคบคนพาล” ซึ่งคนพาลไม่ใช่คนเลวอย่างเดียวแต่หมายถึงคนโง่ด้วย เพราะคนโง่ต่อให้ขยันและเป็นคนดีก็อาจทำความเสียหายได้มากกว่าที่คิด เช่น ทำงานให้ผิดพลาดใหญ่หลวง อาสาขับรถไปส่งก็อาจพาไปตายยกครอบครัว เราเมตตาคนโง่และคนพาลได้ แต่ไม่ควรใกล้ชิดหรือคบค้าสมาคม มีเพื่อนไม่ดีสู้ไม่มีเลยซะดีกว่า ขึ้นคานซะยังดีกว่ามีแฟนไม่ดี ทำงานคนเดียวแม้จะเหนื่อยมากแต่ก็ยังดีกว่าไหว้วานคนโง่ให้ช่วยงาน ที่อาจทำให้ต้องเหนื่อยหนักกว่าเดิมหลายเท่าจากการตามแก้ไขปัญหาที่เกิดจากคนพวกนี้ ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า คนโง่ที่ขยันอาจทำให้ประเทศชาติเสียหายได้อย่างน่ากลัวทีเดียว

คนที่ประสบความสำเร็จทางธุรกิจล้วนได้โอกาสดีๆ จากผู้ใหญ่ที่เมตตา จากเพื่อนเก่าและคนรอบข้าง ได้กำลังใจและแนวคิดดีจากคนรักและครอบครัว ได้ความจงรักภักดีจากพนักงานที่ทุ่มเททำงานให้เต็มที่ กระแสจิตที่ดีทำให้เป็นที่เมตตาของคนดีได้ง่าย ลูกค้าและผู้ใหญ่ให้ความไว้วางใจ เมื่อเจอคนไม่ดีก็จะได้รู้สึกริษยาได้ทันทีว่าไม่น่าคบหา ไม่น่าค้าขายทำธุรกิจด้วย ความรุ่งเรืองของชีวิตที่มั่นคงล้วนมาจากคนรอบข้างที่ดีทั้งนั้น นี่คือกฎแห่งกรรมในแง่คลื่นพลังงานที่ทุกคนสัมผัสได้ในชีวิตจริง อย่าหลงประเด็นที่เห็นคนได้ดีเพราะทำชั่วหรือธุรกิจบาป เพราะเราอาจไม่รู้ว่ เบื้องหลังที่มีพร้อมทุกอย่าง เต็มไปด้วยเรื่องปวดหัวปวดใจเข้ามาทุกวันมากแค่ไหน หรือไม่ก็ทำให้ลุ่มหลงมัวเมาในกามและสุขจอมปลอมจนถอนตัวไม่ขึ้น บางทีก็ผลจากกรรมชั่วที่เคยทำนั้นแหละ ส่งให้เจริญในด้านชั่วๆ สะสมบาปติดตัวได้มากกว่าคนอื่น จะเห็นผลลัพธ์เต็มที่ต้องรอดูหลังความตาย คือความลำบากน่าสมเพชหลังเกิดใหม่เป็นผิอดอยากหรือสัตว์เดรัจฉานในภพหน้า

เจ้ากรรมนายเวรแบบเป็นตัวตนมีอยู่จริงทั้งผีและคน หากมองโลกหลังความตาย เป็นเหมือนสิ่งมีชีวิตต่างสายพันธุ์ที่อยู่ร่วมกับเรา ต่างกันแค่เขาไม่มีกายหยาบเท่านั้น แต่ความรู้สึกและสภาพสังคมก็ยังมีอะไรคล้ายกัน จิตใจคนตายแต่ละคนก็ยังคงเป็นคนเดิม หากสงสัยว่าใครตั้งกฎในนรกสวรรค์ ก็ต้องถามกลับว่า แล้วใครตั้งกฎบนโลกนี้? โลกมีตำรวจ นรกก็มีนายนิรยบาล เมื่อมีประชากรก็ต้องมีคนมีศักยภาพพอจะเป็นหัวหน้าควบคุมดูแลอีกทีเพื่อความเรียบร้อยในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมันซับซ้อนเกินกว่าคนไม่ปฏิบัติธรรม ไม่ศึกษาให้ละเอียดจะเข้าใจได้ครบถ้วน การตามทวงหนี้กรรมจากวิญญูณาอาฆาต มีตัวอย่างในพระไตรปิฎก หญิงโสเภณีถูกฆ่าตายผูกใจเจ็บ กลายเป็นผีร้ายรอล้างแค้นด้วยใจทรمانไม่รู้ก็ชาติ ในที่สุดสบโอกาสเข้าสิงแม่โคให้ชีวิตท่านพาหิยะตายในขณะฟังบรรลอรหันต์ไม่นาน

บางคนสงสัยว่าทำไมผีที่ถูกฆ่าตายถึงไม่ตามไปล้างแค้นให้หมด ความจริงคือผีไม่ต่างกับคน ในโลกนี้หากเราทำร้ายคนสิบคน จะมีบางคนให้อภัยไม่เอาเรื่อง และบางคนคิดตอบโต้หาทางเอาคืน หากเรารวยมีอำนาจ คนธรรมดาคงแก้แค้นได้ยาก คล้ายนักการเมืองโกง ทุกคนรู้แต่ทำอะไรไม่ได้ แค่อ้างและรอให้หมดอำนาจก่อน

คนตายแล้วเกิดเป็นอะไรอยู่ที่จิตสุดท้าย หากให้อภัยไม่โกรธ จิตผ่องใสก็ไปเกิดเป็นเทวดามีความสุข จึงไม่เห็นประโยชน์ในการตามล้างแค้น ปล่อยให้กฎแห่งกรรมจัดการเองดีกว่า ก่อนตายหากแค้นเคืองจิตเศร้าหมอง แถมบาปเก่าเยอะก็ลงนรกทันที จึงไม่มีโอกาสตามล้างแค้น เมื่อหมดกรรมในนรกแล้วจิตยังอาฆาต ก็อาจได้กำเนิดใหม่เป็นวิญญูณร้ายตามจองเวรได้อีกในหลายชาติต่อมา หรือสุดท้ายถ้าได้เกิดเป็นคน ก็อาจมาเกิดเป็นลูก(ชั่ว) เป็นคู่แข่งทางธุรกิจ เป็นพนักงานซีโง่ ได้เกิดมามีโอกาสทำร้ายคืน และวนเวียนทำร้ายกันไปไม่จบสิ้น เคยถูกเขาฆ่าก็จะมีโอกาสได้ฆ่าเขาคืนบ้าง เคยถูกข่มขืนก็จะมีโอกาสข่มขืนคืนบ้าง แก่แค้นเสร็จหลังตายก็ไปนรก หมดกรรมได้เกิดใหม่อีกทีเพื่อให้เขาทำร้ายคืนบ้าง ผลัดกันเปลี่ยนบทบาทเป็นโจรผู้โหดเหี้ยมและเป็นคนหรือสัตว์โซโคร้ายที่น่าสงสาร เกิดเป็นวงเวียนกรรมไม่จบสิ้น

เหตุนี้เองหลายศาสนาถึงเน้นเรื่องเมตตาให้อภัย ไม่ตอบโต้ ไม่ให้โกรธคนทำไม่ดี ให้ศรัทธาในพระเจ้าหรือกฎแห่งกรรม ที่จะลงโทษคนชั่วให้เองอย่างสาสม ต้องแยกแยะว่าใจไม่โกรธให้อภัย ไม่ได้หมายถึงต้องปล่อยคนชั่วลอยนวล การฟ้องร้องลงโทษคนผิดตามกฎหมายเป็นสิ่งพึงทำตามปกติ และควรให้ออกาสคนหลงผิดได้แก้ตัวด้วย

หลักกรรมตามปกติจะพยายามรักษาให้เราอยู่เส้นทางเดิมเสมอ พลังกรรมแบบไหนเยอะกว่าไม่ว่าดีหรือชั่ว เส้นทางกรรมแบบนั้นจะเป็นใหญ่ในชีวิตเราได้ง่าย มีพลังงานชั่วในตัวเยอะจะทำชั่วได้ง่าย ทำบาปขึ้น เป็นที่ขึ้นชอบของคนชั่ว ทำความดียาก มีอุปสรรคขัดขวางทุกครั้งที่ตั้งใจทำดี คิดจะรักษาศีลไม่ฆ่าสัตว์ก็มียุ่งมากัดเยอะพิเศษ คิดไม่ต่ำใครแล้ว ก็จะมีมาทำให้โกรธจนต้องด่า คิดจะไม่นอกใจแฟนก็จะมีคนน่ารักมายั่วให้ตะบะแตก คิดไปทำบุญก็มีเหตุให้ทะเลาะกับคนที่จะไปด้วย

ตรงข้ามกับคนที่สะสมพลังงานดีไว้เยอะ คิดจะทำชั่วก็มีเหตุให้ทำไม่ได้ จะตมกาวดูตักกฤษชาก็เหม็นทนไม่ไหว จะตกปลาก็ไม่มีี่แวนจะได้อ จะนอกใจแฟนก็ดันท้องเสีย-รลเสีย สมัครงานอาชีพบาป เขาเห็นหน้าก็หมั่นไส้ไม่รับทำงาน ทุกชีวิตจะฉีกเส้นทางเดิมของตนได้ ต้องใช้กำลังมหาศาลโดยเฉพาะจากชั่วเป็นดี แต่จากดีเป็นชั่วอาจไม่ต้องพยายามเท่าไร เพราะจิตมนุษย์ค่อยไหลลงต่ำอยู่แล้ว

พระไตรปิฎกกล่าวถึง.. นางสุชาดา ประมาทเสพสุขใช้บุญจนหมด ตายจากเทพธิดา มาเกิดเป็นนักษัตร แต่ด้วยเมตตาของท้าวสักกะในฐานะเคยเป็นบริวาร จึงลงมาสอนให้รักษาศีล (การตายจากคนหรือเทวดาเป็นสัตว์ทันที โดยมากจะมีจิตรับรู้ได้เหมือนคนปกติ สังเกตหมาแมวบางตัวคุ้ยรู้เรื่องกว่าคนซะอีก ลองสังเกตซิว่า.. บางที่จ้องหน้าทำท่าขยับปากเหมือนจะพูดอะไร) นางสุชาดาเกิดจิตตั้งมั่นรักษาศีลโดยเลือกกินเฉพาะปลาตายซึ่งมีโอกาสน้อยมาก ไม่นานก็ขาดอาหารตาย ด้วยบุญที่ยอมรักษาศีลด้วยชีวิตจึงได้เกิดเป็นคนทันทีในชาติต่อไป เป็นการเปลี่ยนเส้นทางชีวิตด้วยการฝืนใจอย่างมหาศาล ไม่เช่นนั้นต้องวนเวียนเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องทนลำบากต่อไม่รู้กี่ร้อยชาติ

ย้อนดูการพยายามแก้กรรมของคนปัจจุบัน มีสักกี่คนที่ยอมฝืนใจในสิ่งที่ทำได้ยาก เพื่อจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่เส้นทางที่ดีกว่า มีแต่คิดมกง่ายแบบโง่ๆ ว่าจะใช้พิธีกรรม หรือเงินซื้อของทำบุญเพื่อแลกกับความชั่วที่เคยทำในอดีตได้ หลายคนจึงเสียเงินเสียตัวฟรี เพราะแนวทางพิธีแก้กรรมไร้สาระนี้แหละ กรรมเก่ามีอิทธิพลระดับหนึ่งในการกำหนดชีวิตให้ต้องเจอต้องเป็นไปตามกรรมที่สะสมมา ที่เรียกว่าดวงชะตานั่นแหละ แต่กรรมใหม่นั้นให้ผลรุนแรงกว่าและเปลี่ยนชีวิตให้เราได้จริงในชาตินี้ วิธีที่ดีกว่าการแก้กรรม ซึ่งมักทำได้แค่ยืดเวลาให้ผลของกรรมเท่านั้น ก็คือการปฏิบัติตนเพื่อ.. “ชนะกรรม” (ง่ายๆ คือเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนดี ทำดีให้ครบทุกด้านให้มากที่สุด)

ความลำบากบางเรื่องไม่ใช่กรรมเก่าที่เคยทำชั่ว แต่มันคือธรรมดาของโลก ที่ต่อให้เราดีแค่ไหนก็มีคนพร้อมเบียดเบียนเราเสมอ จากประสบการณ์ตรงที่ผมเจอคือ ถ้าเราตั้งมั่นในการทำดีอย่างถึงที่สุด ความโชคร้ายหรือการเสียอะไรไปจะเพื่อได้สิ่งที่ดีกว่ากลับมาเสมอ เหตุการณ์ร้ายหลายอย่างอาจเพียงเพื่อเปลี่ยนเส้นทางชีวิตของเราให้ดีกว่าเดิม เช่น คนรักเก่านอกใจก็เพื่อเปิดทางให้คนรักใหม่ที่ดีกว่าเข้ามาแทน โดนไล่ออกจากงานหรือโรงเรียน ก็เพื่อให้ได้เป็นเจ้านายตัวเอง ได้พบธุรกิจและเส้นทางชีวิตใหม่ที่ดีขึ้น ธุรกิจล่มจมอาจเพราะบุญของเรา ที่สกิดไม่ให้สะสมอกุศลจากอาชีพเจ๊อบาป คนดีมีบุญเก่าหนุนหนักเปิดร้านขายเหล้าก็เจ๊งหมด

บางคนบารมีพร้อมจะบรรลุนิพพาน แต่ถ้ายิ่งรวยหรือประสบความสำเร็จมาก อาจเป็นทางหายนะพาล่มจมให้ลุ่มหลงมัวเมาในทรัพย์สมบัติและสุขที่ไร้สาระ คนจำนวนมากเหมือนพลังบุญช่วยให้เจอเรื่องร้าย ธุรกิจล้ม แฟนนอกใจ บิบบังคับทางอ้อมให้เข้าวัด ศึกษาศรัทธาอย่างจริงจัง แล้วจึงเห็นชัดว่าอริยทรัพย์มีค่ากว่าสุขทางโลกแค่ไหน การได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาที่คงคำสอนการเจริญสติแบบถูกต้อง ถือเป็นโอกาสยากในสังสารวัฏอันยาวนาน ไม่รู้จักก็แสนชาติจะได้เจอคำสอนเช่นนี้อีก เป็นโอกาสดีที่ธรรมะจัดสรรให้ได้มุ่งหน้าทางธรรมเต็มตัว หลายคนต้องขอบคุณความช่วยเหลือ ขอขอบคุณคนที่นอกใจ ที่เปิดโอกาสให้พบเห็นแสงสว่างอันเจิดจ้าในพระธรรม เรื่องกรรมซับซ้อนมากแต่ก็พออธิบายคร่าวๆ ได้ หากอยากเข้าใจจริงต้องปฏิบัติธรรมถึงจุดเท่านั้น

เสริมดวงแก้กรรมด้วยตนเอง

“กรรม” เป็นเรื่อง “อจินไตย” คือเรื่องที่ปุถุชนเข้าใจถูกต้องถ่องแท้ได้ยาก ผู้จะเข้าใจได้ลึกซึ้งคือพระพุทธเจ้าหรือระดับพระอรหันต์ ดังนั้นปุถุชน(แม้เป็นนักบวช)ที่อ้างเป็นหมอดู ร่างทรง เห็นกรรม ผากพิจารณาว่าเชื่อได้จริงหรือ?? เขาเคยอ่านพระไตรปิฎกหรือยัง?? รู้จักการเจริญสติที่ถูกหรือไม่?? การบิดเบือนหลักธรรมโทษแรงเท่าทำร้ายพระพุทธเจ้า หลายคนบิดเบือนหลอกลวงทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจมานาน ส่งผลเบื้องต้นที่หน้าตาเริ่มดูเพี้ยน หมองคล้ำ บางคนใบหน้าบวม บิดเบี้ยวเปลี่ยนรูปร่าง บางคนถึงขั้นบิดใจให้เพื่อเจ้อ แต่งตัวประหลาด แนวคิดเริ่มขาดเหตุผลหนักขึ้นเรื่อยๆ มักถูกดั่งทางพุทธศาสนาด้วยมอภายถวายเป็นชีวิตบูชายันต์-เทพเจ้า การไหว้เทวดาไม่ผิด แต่ต้องไหว้แบบเด็กเคารพผู้ใหญ่ เคารพในความคิดที่เขาเคยทำจนได้มาเกิดเป็นเทวดา ไม่ใช่ไหว้เพื่อหวังยึดเป็นที่พึ่ง

บูชาสิ่งใดจะได้พลังสิ่งนั้นเข้าตัว บูชาผีก็มีพลังแบบผี วิญญาณที่ยังมีเลสอาจช่วยให้ร้ายได้ในบางคน แต่มักรวยแบบหลงโลก รวยแบบมีทุกข์ตามมา ไม่สามารถพึ่งพาตนเองและปฏิบัติธรรมข้ามพ้นทุกข์ได้ยาก และอาจต้องตกเป็นทาสบิรารในภพเบื้องหน้า ตรงข้ามกับการบูชาแนวแนในการยึดพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ที่จะได้พลังพุทธะเข้าตัวเป็นมงคลสูงสุดเป็นพลังแห่งมหาปัญญา จะรวยแบบมีสติไม่หลงโลก มีสุขได้ยั่งยืนกว่า แต่อาจรอนานหน่อย เหมือนไม้ยืนต้นที่ให้ผลต่างกับพืชไร่ราคาถูก เราไม่ได้นับถือศาสนาเพื่อให้รวย แต่ความรวยเป็นผลพลอยได้ เหมือนปลูกมะม่วงต้องได้ต้นมะม่วง ไม่มีทางโตเป็นทุเรียน!! อย่าสับสนเอาหลักของพระที่ควรสละทุกอย่างทางโลกมาใช้กับคนธรรมดา

เรื่องอจินไตยเป็นเรื่องไม่ควรเอามาคิด แต่หมายถึงในแง่พยายามวิเคราะห์เจาะลึกขณะสติปัญญาไม่พร้อม ไม่ได้หมายถึงห้ามศึกษาเรียนรู้ การศึกษาเรื่องกรรมมีประโยชน์มาก แต่ต้องศึกษาให้ถูกต้องในระดับพอดี เช่น ให้เกิดศรัทธาในกรรมว่าส่งผลในอนาคตได้จริง คล้ายเจอตันมะม่วง ควรรู้พอเข้าใจภาพรวมว่าเป็นต้นที่ออกผลกินได้

ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าทั้งต้นมีกี่ใบ แต่ละใบมีกี่เซลล์ ฯลฯ พระพุทธองค์รู้แจ้งทุกสรรพสิ่ง แต่หลายเรื่องจะไม่ยืนยันว่าต้องเกิดสิ่งนั้นแน่ๆ แต่ตรัสประมาณว่า หากทำสิ่งนี้ได้ผลแบบนี้ เช่น หากยังมีคนปฏิบัติธรรมถูกต้อง ศาสนาจะอยู่เกินห้าพันปี ไม่ได้ฟันธงว่าศาสนาจะอยู่ได้แค่ห้าพันปี แสดงให้เห็นว่า.. กรรมปัจจุบันเป็นหลักสำคัญที่เปลี่ยนดวงชะตาและเส้นทางชีวิตได้จริง

การทำบาปแต่ละด้านส่งผลต่างกัน ทำบุญแต่ละอย่างมีอานิสงส์ต่างกัน บุญบาปไม่เคยหายไปไหน เราทำบุญล้างบาปไม่ได้ก็จริง แต่ใช้บุญ(ด้วยใจสำนึกผิด) ถ่วงดุลอำนาจผลกระทบจากบาปได้ แต่ต้องทำมากพอและถูกด้านด้วย ตัวอย่างเปรียบเทียบแบบง่าย เช่น เราขโมยของเขาไป ก็ต้องแก้กรรมให้ถูกวิธี โดยเอามาคืนหรือซื้อของดีกว่าหลายเท่า มาชดใช้ ต้องขอโทษสำนึกผิดต่อเจ้าทรัพย์ ทำดีไถ่โทษจนกว่าเขาจะอภัยหรือได้รับโทษสมความผิดที่ทำ ไม่ใช่ขโมยของเขาไป แต่พอสำนึกผิดก็ดันเอาเงินไปซื้อปลาปล่อย ทำหนังสือธรรมะแจก แม้เป็นความดีแต่มันไม่ตรงด้านความผิดที่เคยทำ

เผยแพร่ธรรมะส่งผลให้เกิดปัญญา แต่โอกาสถูกไฟไหม้บ้าน ถูกขโมยของ ยังมีเปอร์เซ็นต์เท่าเดิม จากผลกระทบที่เคยขโมยหรือโกงคนอื่น บางคนคิดว่าตนได้ทำความดีเป็นประจำ แต่ชีวิตบัดซบเจออุปสรรค ส่วนใหญ่เพราะทำดีไม่มากพอ และไม่ถูกด้านกับบาปที่เคยทำไว้นั่นเอง (อาจมียกเว้น เช่น ผู้บำเพ็ญบารมี ที่ต้องเจออุปสรรคปัญหามากกว่าคนทั่วไปหลายเท่า)

การตรวจดวงแก้กรรม เสริมดวงให้ตนด้วยการทำบุญเฉพาะด้านให้ตรงกับความทุกข์ที่เจอมีคราวๆ ดังนี้ หากร่างกายพิการ อ่อนแอ ป่วยเป็นโรค แพ้ง่าย มักเกิดจากผิดศีลข้อหนึ่งในอดีต ควรแก้หรือเสริมดวงให้ตนเองด้วยการตั้งจิตไม่คิดทำร้ายคนและสัตว์ เด็ดขาดตลอดชีวิต หมั่นทำบุญด้าน“ให้ชีวิตเป็นทาน” ปล่อยโค ปล่อยปลาในตลาดที่รอการฆ่าไปทำอาหาร (ปลา นก เต่า ไนวัด เป็นสัตว์ที่ไม่มีทางถูกฆ่า ถูกจับมาขังรอซื้อปล่อยแล้วไปจับมาขังใหม่) บริจาคเลือด บริจาคอวัยวะ อุปกรณ์การแพทย์ ช่วยชีวิตคนและสัตว์ให้พ้นอันตราย(หรือเลิกคิดฆ่าตัวตาย) ตักบาตร ถวายอาหาร ยารักษาโรคแก่พระ พ่อแม่ ลูกหลาน หมาแมว บุคคลทั่วไป

ข้าพหนึ่งมือต่อชีวิตได้อีกหนึ่งวัน ชื้อขนม-น้ำให้ขอทานเด็ก ดึกว่าการให้เงินทำบุญด้านนี้อ่าเลือกบุคคลสถานที่ ให้ช่วยทันทีที่มีโอกาส (ยกเว้นวัดไม่ตี พระไม่ตี ไม่ควรสนับสนุน) การสาธิตข้าวสาร-เศษอาหารในพงหญ้า ให้นก หนู มดได้กิน ชื่นน้ำสะอาดวางหน้าบ้านให้แมว หมา นก ได้ประพังชีวิตแทนกินน้ำคล้ำข้างถนน ทำด้วยจิตเมตตาอยากให้เขาพ้นทุกข์ ไม่ใช่ทำเพราะอยากได้บุญ จิตโลภในบุญส่งให้กำลังบุญถูกลดทอนการทำบุญที่ดีต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ใช่ทำแค่ครั้งสองครั้งหรือนานๆ ที่ ตั้งจิตทำให้ได้อย่างน้อยทุกเดือน ทุกสัปดาห์หรือทุกวันยิ่งดี

สำหรับกรณีทำแท้ง ซึ่งเป็นบาปใหญ่ถึงความชวยติดตัวหลายภพชาติ จะมีวิธีทำบุญบรรเทากรรมที่มีรายละเอียดเพิ่มเติมขึ้นอีก ขอยกไว้ตอนต่อไป คนที่ค้านว่าแก้กรรมไม่ได้ ให้ลองนึกความจริงว่า ถ้ามีคนทำผิดแล้วสำนึกผิดกราบขอขมา กับคนไม่ทำอะไรเลย คุณจะโกรธและอยากทำร้ายใครคนไหนรุนแรงกว่ากัน องค์กรลึกลับฆ่าคนเกือบพัน ยังเป็นอโหสิกรรม พันนรกเป็นอรหันต์ได้นะครับ

อย่าลืมนึกว่ากรรมปัจจุบันสำคัญที่สุด เรื่องสุขภาพไม่ใช่แค่ทำบุญตรงด้าน แต่การเลือกกินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกายพักผ่อนให้พอ การมีวินัยห้ามใจงดสิ่งเป็นโทษ ถือเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการขัดเกลาจิตใจต่อสู้กับกิเลสในระดับต้น ที่ปล่อยไว้จะกลายเป็นสันดานเสียได้ในภายหลัง

หากบ้านไฟไหม้ ของหาย ถูกขโมย โดนโกง ธุรกิจล้ม มีอุปสรรค ฐานะยากจน มักเกิดจากเคยผิดศีลข้อสอง(ซึ่งอาจเป็นอดีตชาติ) เสริมดวงบรรเทากรรมให้ตนเองด้วยการตั้งจิตว่าต่อไปนี้จะไม่โกงไม่เอาเปรียบ ไม่ลักขโมยของคนอื่นเด็ดขาด จากนั้นให้หมั่นบริจาคทานให้หลากหลายครบวงจร ไม่ต้องทำมากแต่ทำให้บ่อย ขึ้นแรกควรเลือกทำในปริมาณที่สามารถสละได้โดยใจไม่ทุกข์ ไม่เสียดาย เมื่อทำเป็นประจำจิตจะพัฒนาขึ้นไปเองตามลำดับ

คนส่วนใหญ่ไม่สามารถรู้ว่าชาติก่อนเคยโกงหรือเอาของใครมา จึงต้องสร้างจิตของผู้ให้สะสมไว้มากที่สุด ช่วยเหลือคนสัตว์ในทุภคภูมิเท่าที่ทำได้ โดยเฉพาะคนใกล้ตัว พ่อแม่พี่น้อง เพื่อน คนข้างบ้าน เด็กหรือหมาในซอย ล้วนเป็นแหล่งให้สะสมบุญได้ดีในวัน การให้ควรทำด้วยจิตที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน ต้องการให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น

หลักธรรมชาติดีคือ.. ทุกคนจะทำดีกับคนที่ทำดีกับเขาก่อนเท่านั้น ถ้าอยากให้คุณอื่นทำดีกับเรา ก็ต้องทำดีกับเขาก่อนเสมอ เมื่อทำดีกับคนรอบข้างเป็นประจำ จะเป็นที่รักของทุกคนได้ไม่ยาก ยกเว้นทำดีกับคนชั่ว ที่เขาอาจไม่เห็นคุณค่า ไม่มีทางได้ดีจากเขากลับมา แต่ความดีที่เราทำไม่สูญหายไปไหน จะเสริมสร้างพลังเมตตาในจิตให้มากยิ่งขึ้น จิตที่ดีจะดึงดูดคนดีเข้ามาแทน หรือผลักให้ย้ายไปอยู่ร่วมกับคนดีที่เหมาะสมกับเรา ขอแค่อดทนทำความดีให้มากพอ ทำดีได้แม้กับคนที่เราเกลียดหรือเคยทำร้ายเรา ผลของความดีที่ต้องอดทนและใช้กำลังใจสูง จะเสริมดวงเปลี่ยนทางชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้จริง

มีหลักในการจัดสรรชีวิตให้เกิดความเจริญได้ง่ายขึ้นด้วยการแบ่งทรัพย์เป็นส่วน 1.เพื่อเลี้ยงดูบิดามารดา ตนเองและครอบครัว 2.เก็บออมไว้ยามฉุกเฉิน 3.เพื่อการลงทุนประกอบอาชีพ 4.สำหรับบริจาคให้ทาน บุญด้านการให้ที่สำคัญที่สุดและต้องทำให้ได้คือ ต้องทำกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเราก่อนเป็นอันดับแรก แล้วค่อยจัดสรรการบริจาคให้ได้ หลากกลุ่มบุคคลที่อยู่รอบตัว กระจายไปสู่หลายวัด หลายมูลนิธิ จะดีกว่าปักหลักทำบุญที่เดียว ซึ่งอาจพลาดเจอพระปลอมที่สร้างภาพผู้ทรงศีลได้อย่างแนบเนียน

อย่าสักแต่จะให้ แต่ควรพิจารณาว่าให้แล้วเกิดประโยชน์แค่ไหน ยังมีเงินน้อยยังต้องรอบคอบ เงินหนึ่งร้อยอาจสูญเปล่าถ้าให้กับบางคน แต่อาจมีประโยชน์มากถ้าได้สละให้บางคน “**ชั่วช้าขี้ขลาด**” เป็นคำที่ให้อึ้งจนปลงอย่างง่าย อย่าตำหนิคอยจับผิดผู้อื่น แต่ไม่ใช่ให้่งทำบุญกับพระภิกษุสงฆ์เพียงผิดหลักศาสนา เจ้าอาวาสบางวัดและแม่ชีบางคนเห็นชัดว่าแต่งหน้า ก็ยังกราบไหว้กันได้ลงคอ แค่นี้ก็แปลกกับกิเลสง่าย ๆ ยังชนะไม่ได้ จะมีคุณสมบัติเป็นเนื้อนาบุญ มีจิตบริสุทธิ์ถึงธรรมได้จริงหรือ?? (ศีลแปดข้อแรกมีกฎหมายแต่งหน้า สมาทานแล้วไม่ทำเท่ากับหลอกลวง)

จิตที่ทำได้ใจเสียสละ (ไม่ใช่บำบุญ) จะมีกระแสพลังดึงดูดเอาทรัพย์กลับเข้ามา เพื่อจะได้มีไว้ “ให้” หรือทำประโยชน์ต่อไปได้ตามจิตที่อยากให้ คนที่ทำบุญแบบถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอ จะพบปาฏิหาริย์ด้วยตนเองแทบทุกคนว่า.. ถึงเวลาคับขันจะเอาตัวรอดได้อย่างไม่น่าเชื่อ สำหรับคนไม่ค่อยมีเงินสามารถทำบุญด้านการให้ได้ เช่น ใช้แรง ช่างงาน ช่วยทำความสะอาด ช่วยยกของ ช่วยติดต่อประสานงาน ฯลฯ

หลายคนมักแต่คิดรอให้รวยก่อนแล้วค่อยบริจาคทาน เป็นเหตุผลที่ทำให้ไม่รวยซะที ไม่หมั่นทำบุญจะเอาบุญที่เหนามาทำให้รวย ทุกอย่างมันต้องควบคู่กันไป คนเราจะจบปริญญาได้ก็ต้องเรียนอนุบาลมาก่อน จะทำบุญใหญ่ได้ก็ต้องหมั่นสะสมบุญทีละน้อยไปก่อน “การเอาชนะความโลภและจิตที่ตระหนี่ได้เป็นแก่นของการทำบุญ ไม่ใช่จำนวนเงินมากหรือน้อย”

หลายคนมองข้ามผลบุญที่เกิดทันใจและเห็นทันตานั่นก็คือ “ความสุขใจ อิ่มใจ” ที่กลับคืนทันทีที่เราสละให้ด้วยใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น การคาดหวังให้ผลบุญตอบแทนตนได้เร็วอย่างใจ มันไม่ใช่การทำบุญแต่เป็น..“การลงทุนหวังกำไร” เมื่อมุ่งหวังแต่กำไรจากการทำบุญ แล้วจะเอาบุญตัวจริงที่ไหนไปช่วยแก้บรรเทากรรมให้ตนเอง!!

วิธีทำบุญที่ครูอาจารย์แนะนำไว้สำหรับคนเงินน้อยและไม่มีเวลา ให้หากระปุกหนึ่งใบ หยอดเงินเท่าที่ทำได้ทุกวัน แม้แต่วันละบาทก็ยังดี เมื่อเต็มหรือทุกสิ้นเดือนก็นำไปถวายวัดหรือบริจาคให้มูลนิธิอีกที เป็นการสะสมทานบารมีในทุกวันและทำได้จริงกับทุกคน ควรสอนลูกให้ทำแต่ยังเด็ก จะส่งผลถึงความมั่นคงการเงินของลูกในอนาคต ภายหน้าจะกตัญญูเป็นที่พึ่งของพ่อแม่ได้ เป็นฐานบารมีที่ไม่ควรมองข้ามสำหรับทุกคน

กรรมกับความรัก

ทุกข์เพราะรักเป็นเรื่องที่เจอแทบทุกคน เป็นทุกข์ทางใจอันดับต้นๆ ซึ่งเป็นธรรมดาของโลกดังคำพระว่า **“ที่ได้มีรักที่นั่นย่อมมีทุกข์”** ชีวิตปกติเป็นทุกข์อยู่แล้ว แต่หลายคนต้องเจ็บเพิ่มหลายเท่าจากกรรมที่เคยผิดศีลข้อสามในอดีต คือ การนอกใจคนรัก ผิดลูกเมียคนอื่น มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลต้องห้าม เช่น ญาติพี่น้อง นักบวช , เมื่อทำกรรมไม่ดีไว้ จะเกิดพลังงานรูปแบบหนึ่งสะสมในจิต มีผลถึงคนมีพลังงานคล้ายกันมาใกล้หรือชอบพอถูกคอง่ายขึ้น หากเคยนอกใจเป็นชู้ หลังเกิดใหม่หรือเวลาต่อมาจะดึงให้ถูกชะตากับคนเจ้าชู้หลายใจ จะทำให้หมั่นไส้หรือมองข้ามคนดีมีศีลที่รักจริง

คำที่ว่า..“ผู้หญิงชอบคนเลว ผู้ชายชอบผู้หญิงเจ้าใจ” ความจริงคือ.. **ผู้หญิงเลว-กิเลสหนาจะชอบผู้ชายเลว ผู้ชายที่ชอบผู้หญิงเจ้าใจ แต่งไป ก็มีแต่พวกที่inquามเท่านั้น** ผู้หญิงดีจะชอบคนดี ชยัน รักจริง ดูแลครอบครัวได้ ผู้ชายดีต้องการกุลสตรีมาเป็นแม่ของลูก นอกนั้นก็แค่ที่ระบายยอสุจิ!!

ลองนึกถึงคนที่มีพร้อมทั้งหน้าตา ฐานะ การศึกษา จะเป็นที่ยื่นชอบในใจของหลายคน แต่ให้คิดจับเป็นแพนอาจลิ่งแล้ว เราไม่คู่ควรและคงไปกันได้ยาก (ยกเว้นมีดีพอกัน) คนปล่อยตัวมั่วกามมานาน หากได้เจอคนดีพร้อมทุกอย่าง ถึงจุดหนึ่งจะรู้สึกไม่คู่ควร ขยะแขยงตัวเอง คิดอยากให้เขาเจอคนดีกว่าเรา สะสมพลังงานหรือนิสัยแบบใดไว้จะเป็นสะพานให้เชื่อมกับคนในระดับเดียวกันได้ง่าย คนรักที่จะไม่นอกใจ ต้องเป็นคนดีรักษาศีลเท่านั้น ซึ่งจะได้คนดีมีศีลเป็นคู่ครอง ก็ต่อเมื่อเราต้องมีศีลและมีดีให้พร้อมก่อนด้วย ถึงจะครองคู่ยาวนานและมีความสุขได้จริง

การผิดศีลข้อสาม มักส่งผลให้จิตพร่ามัว ตัดสินใจและมองคนผิด กว่าจะรู้ว่าไม่ดีจริงก็เสียตัวหรือหลงรักไปแล้ว หลายคนเจ็บเจียนตายเพราะทุ่มรักหมดใจ ฝากราพึ่งแต่ว่าทำไมต้องโดนทำร้ายแบบนี้ ทั้งที่เป็นคนดี ไม่คิดนอกใจแม้มีโอกาส แต่หารู้ไม่ว่านั่นเป็นแรงกรรมที่เคยทำไว้ ดลใจให้หลงรักคนผิดอย่างถอนตัวไม่ขึ้น

ยิ่งรักมากก็ยิ่งทุกข์มาก ทำให้เจ็บตอนกำลังรักสุดหัวใจ เป็นจังหวะที่กรรมจัดสรรเอาคืนให้สมกับที่เคยทำคนอื่นไว้ในอดีต แต่กลับทำให้บางคนเข้าใจผิดว่า หากรักจริงเป็นคนดีแล้วจะเสียเปรียบเป็นคนโง่ ต้องเจ็บอยู่ฝ่ายเดียว บางคนถึงขั้นประชดเลิกรักใคร่จริง ปล่อยตัวมั่ววาม

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดเดียวที่มีเพศสัมพันธ์ได้ด้วยความรัก คนมั่ววามได้ไม่เลือกหน้า โดยไม่ต้องมีความรัก เท่ากับสร้างจิตให้ห่างจากความเป็นมนุษย์ไปเรื่อย หลังตายมีโอกาสสูงที่จะได้เกิดใหม่เป็นสัตว์เดรัจฉาน เพื่อผสมพันธุ์ได้โดยไม่ต้อง “มีความรัก” ไม่มีใครลงโทษให้เกิดเป็นสัตว์ แต่การจะไปเกิดเป็นอะไร ขึ้นอยู่กับข้อมูลในจิตที่ได้สะสมไว้ จะประมวลผลในการสร้างรูปรูปกายใหม่ให้หลังตายจากชาตินี้

ซึ่งวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้แล้วเรื่องจิตใต้สำนึก ที่ทำงาน สร้างร่างกายจากเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ได้เองโดยอัตโนมัติ เป็นเครื่องยืนยันว่า.. “จิตสร้างรูปรูปกายได้จริง” จิตประณีย่อมสร้างรูปรูปกายได้ประณิต จิตหยาบย่อมสร้างกายให้หยาบ-พิการหรือน่าเกลียดได้แตกต่างกันไป ผลของวิบากจากชาติก่อนส่งผลให้มีรูปรูปกายในปัจจุบัน ไม่ได้หมายความว่า จิตจะดีหรือชั่วเหมือนเดิม หากยังไม่บรรลुเป็นพระอรหันต์ ก็ยังเลื่อนขึ้นลงปรับเปลี่ยนได้เสมอด้วยกรรมปัจจุบัน

สิ่งที่หลายคนมองข้ามคือกรรมที่ทำกับพ่อแม่ ซึ่งย้อนให้ผลจากคนที่เรารักและเกรงใจมากที่สุด คือ ลูก คนรัก ลูกค้าหรือเจ้านาย แค่ตอนเด็ก โตเรียน กลับบ้านเข้าปล่อยพ่อแม่รอดด้วยใจทรمان ห่วงสารพัด โทรไปไม่รับ วินาทีที่พ่อแม่คิดถึงลูกแทบขาดใจ อาจย้อนกลับให้มีแฟนชอบแอบหนีเที่ยว ไม่รับโทรศัพท์ ปล่อยรอก่อ หายไปให้ห่วงเป็นประจำ หากเป็นลูกที่ไม่เคยช่วยงานบ้าน อาจต้องรับกรรมเป็นข้าช่านายจ้าง เหนื่อยสายตัวแทบขาดเพื่อลูกค้าที่เคารพ หรือกลายเป็นคนใช้ให้คนที่ตัวเองรัก หลายคนไม่เคยเป็นห่วงแสดงความรักให้พ่อแม่ชื่นใจ กรรมจะส่งผลให้ได้คนรักที่เมินเฉย ทำให้รู้สึกว้าเหวเไม่ต่างกับที่พ่อแม่เรารู้สึกเช่นกัน

การใส่อารมณ์ ใช้คำแรง ตะคอกใส่พ่อแม่ เจ้าอารมณ์ จอนไร้สาระ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกรรมร้ายแรงที่รอการสะท้อนคืนให้คุณโดยผ่านคนที่คุณรักหรือผู้มีอำนาจเหนือคุณอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรรมเป็นเรื่องซับซ้อน แค่ว่าคาดเดาเท่านั้นว่าสิ่งที่กำลังเผชิญน่าจะเกิดจากทำอะไรไว้ในอดีต วิธีแก้กรรมเฉพาะด้านจึงต้องหว่านให้ทั่ว ทำให้ครอบครัวให้มากไว้ก่อน หากมีปัญหาเรื่องความรัก แนะนำให้ทำบุญด้านที่เกี่ยวกับการให้ความรักโดยตรงก่อน เริ่มที่พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ

ตัวอย่างการกอดหอมบอกรักพ่อแม่บ่อยๆ เพียงเท่านี้ก็มีโอกาสทำให้คุณเจอคนรักที่กอดหอมและบอกรักคุณบ่อยเช่นกัน สิ่งที่ทำให้พ่อแม่มีความสุขในอันดับต้นๆ คือความรักห่วงใยจากลูกตัวเอง งานวิจัยบอกว่า สิ่งเหล่านี้ทำให้มีกำลังใจสู้ชีวิต สู้ปัญหา ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย ใครเลี้ยงสุนัขคงรู้ว่า เวลาเขาดีใจก็เหวี่ยงเรา แสดงความรักต่อเรามันทำให้หายเศร้าหายท้อใจ และมีความสุขได้อย่างไม่น่าเชื่อ จึงเกิดเป็นศาสตร์สุนัขบำบัด รักษาคนป่วยในหลายประเทศได้ผลเป็นอย่างดี ทำบุญกับพ่อแม่ให้หัดทำตัวเหมือนหมาไว้บ้าง คือ ยิ้มดีใจ สีสหน้าสดชื่นเมื่อเจอพ่อแม่ เมื่อโดนตีโดนดุก็ไม่โกรธ นั่งฟังด้วยกิริยานอบน้อม ไม่แสดงการต่อต้าน พออารมณ์เย็นก็เข้าไปเอาใจ อีกสารพัดที่ลองนึกถึงคุณพฤติกรรมของหมาเอาละกันครับ ถ้าคุณทำได้ รับรองว่าเป็นบุญใหญ่ที่ส่งให้พ่อแม่คุณมีความสุขมากขึ้นได้ และแน่นอนว่า ผลกรรมจะส่งให้คุณมีความสุขกับคู่รักของคุณเช่นกัน

ครูอาจารย์สอนไว้ถ้ามีปัญหาหัวใจ นอกจากบุญที่ต้องทำกับพ่อแม่ก่อนแล้ว ให้ลองออกไปทำบุญให้หลากหลายติดต่อกันสักเจ็ดวัน ทำบุญให้ความรักด้วยการซื้ออาหารเลี้ยงหมาแมวข้างถนน ให้อาหารปลา ไปช่วยเลี้ยงเด็กกำพร้าตามมูลนิธิ ซื้อขนมของเล่นไปให้เด็กเร่ร่อน เยี่ยมคนถูกทิ้งในบ้านพักคนชรา ช่วยกิจกรรมกุศลของมูลนิธิต่างๆ ถวายเพลพระที่ รพ.สงฆ์ ตักบาตร ถวายสังฆทาน ฯลฯ การเดินทางไปทำบุญเพียงลำพัง จะทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิต คนทุกข์เพราะรักส่วนใหญ่มักมีจิตที่จ้องฟังพาทหากำลังใจจากคนอื่น ถ้าต่างคนต่างต้องการความรักจากอีกฝ่าย ก็เหมือนเสือที่ผลัดกันกินเนื้อจึงต้องทุกข์ทั้งคู่ จะมีสุขจริงต้องเกิดจากต่างปรารถนาดี อยากให้อีกฝ่ายมีความสุข ส่วนใหญ่บอกรักมาก สุดท้ายรักตัวเองทั้งนั้น ต้องการให้เขาเป็นของเรคนเดียว เขาชอบคนอื่นแล้วก็ไม่ยอมให้เขาไปมีความสุขในคนที่เขาต้องการ!!

การทำบุญคนเดียวเหมาะสำหรับคนโสด, พังโดนทิ้ง หรือต้องการเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตเฉพาะบุคคล แต่ไม่เหมาะกับคู่รักหรือคนในครอบครัว ที่ควรพาไปทำบุญร่วมกันเป็นประจำ ให้สังเกตแม่บ้านที่ชอบไปทำบุญคนเดียว มักมีปัญหาคอรัวได้ง่าย ทั้งลูกตื้อ ผัวมีเมียน้อย ทำความดีจะเกิดคลื่นพลังบวก มัวเมาภิเษกจะเกิดคลื่นพลังลบ กระจ่ายแผ่รอบตัว พลังงานที่ต่างกันจะผลักกัน จะทำให้รู้สึกไม่ลงรอยกัน จึงไม่แปลกที่ลูกกับผัวจะเบียดขี้หน้าแม่และเมียได้ง่าย สั่งสอนบอกอะไรก็ไม่อยากฟัง คนชั่วอยู่ใกล้คนชั่วแล้วสดชื่นมีความสุข ลูกจึงไปมั่วกับเพื่อนชั่ว ผัวก็ไปราเริงกับผู้หญิงที่ชั่วพอกัน เป็นการจำแนกคนแต่ละกลุ่มโดยธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเลวจะคบกับคนเลวเท่านั้น

การพาคนในครอบครัวหรือคู่รักไปทำกิจกรรมกุศลร่วมกันบ่อยๆ จะส่งผลให้เกิดสายใยบุญผูกใจไว้ เมื่อมีพลังบุญเท่ากัน อยู่ร่วมกันจะอบอุ่นมีสุข ทำอะไรถูกคอถูกใจไปหมด การพาไปทำบุญยังเดาได้ว่าเป็นคู่บุญหรือคู่เวรมาก่อน โดยมากคนเป็นคู่บุญมาก่อน มักชวนทำบุญโดยไม่ต้องบอกหรือต้องบังคับ ทำได้ราบรื่น ต่างกับคู่เวรที่ชวนไปยาก อุปสรรคมาก มีเหตุให้เจ็บป่วย รถเสีย อาจผัดใจกันอย่างไม่มีสาเหตุทั้งก่อนและหลังทำบุญ อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเป็นคู่บุญหรือคู่เวรมาก่อน อย่าลืมหลักที่ว่า ดวงและทุกอย่างเปลี่ยนได้ด้วยกรรมปัจจุบัน คู่บุญที่ไม่ชวนกันทำบุญไม่นานอาจกลายเป็นคู่เวร คู่เวรที่กรรมเล่นงานให้ต้องมาครองคู่เพื่อทำร้ายกัน หากตั้งมั่นร่วมทำความดีอย่างสม่ำเสมอ ก็เปลี่ยนเป็นคู่บุญครองคู่อย่างมีความสุขได้ไม่ยาก

หลักของทำบุญแก้กรรม คือจิตที่สำนึกผิดและยอมรับว่าทุกข์ที่เจอคือสิ่งที่เราเคยทำไว้และกำลังชดใช้คืน เจ็บแคไหนให้นึกย้อนให้ได้ว่า เราต้องเคยทำกับคนอื่นไว้เท่านี้ หรืออาจจะมากกว่านี้หลายเท่าก็ได้ ที่เจออยู่คือการใช้หนี้ซึ่งมันจะหมดและบรรเทาไปในไม่นาน ตั้งจิตสมาทานรักษาศีลข้อสามอย่างเข้มงวด ต่อไปจะไม่ทำผิดด้านนี้อีกแล้ว ทำบุญทุกครั้งอุทิศให้กับคนที่เราเคยทำร้าย เคยเป็นชู้หรือแย่งคนรักเขามาก่อน แม้จะเป็นอดีตชาติที่เราไม่อาจรู้ชื่อได้ก็ตาม สวดมนต์ทำสมาธิและกราบขอโหสิกรรม ขอให้เขายกโทษให้ ทำให้เป็นประจำ ย้ำสัญญากับตัวเองให้ได้ว่า เช็ดแล้วจะไม่ทำอีกแล้ว จะตั้งต้นเป็นคนใหม่รักษาศีลโดยเฉพาะข้อสามให้บริสุทธิ์ให้ได้

การร่วมเผยแพร่ธรรมะ ฟังธรรมะให้หลากหลายเป็นประจำ จะทำให้เกิดปัญญา และมองเห็นความจริงได้ชัด เป็นการทำบุญแก้กรรมให้ตนเองที่ง่ายที่สุด เพราะจะทำให้จิตใจต้องทุกข์ช็อกก็เพราะขาดปัญญาและขาดสติ เมื่อมีบุญมีศีลทำดีให้ถึงพร้อม เชื้อมันได้เลยว่ กฏแห่งกรรมจะจัดสรรคนดีๆ สิ่งดีๆ เข้ามาใหเ็นเวลาไม่นาน แต่ห้ามทำดีด้วยใจ โลภอยากได้คนดีมาเป็นคู่รักนะครึบ ของดีถึงเวลาจะมาเอง แม้อยู่คนละมุมโลกก็ตาม สำหรับคนที่ทำกรรมร้ายแรงจนอภัยได้ยาก อาจต้องบวชถือศีล ครองพรหมจรรย์ ครองชีวิตโสดเท่านั้น ถึงจะเป็นการแก้กรรมที่ผ่อนหนักเป็นเบาได้จริง บางคนกรรมหนัก ชนิดที่ว่า มีคู่เมื่อไหร่ต้องโดนนอกใจเมื่อนั้น ไม่มีทางมีความสุขกับชีวิตคู่ได้เลย ซึ่งไม่ควรเสียใจหรือเสียตาย เพราะต่อให้เป็นคนที่สมหวังกับความรัก วันหนึ่งก็ทุกข์ใจแสนสาหัส เมื่อคนรักตายจากไปเช่นเดียวกัน โสดก็แค่เหงาแต่คงไม่เศร้าปริ่มจะขาดใจเท่าคนรักตาย ต่อหน้า หลายคนอาจพรักเลยได้ดีทางธรรมก็มีถมไป อาจสุขกว่าอีกเป็นล้านเท่า

แนะนำเพิ่มเติมนอกเหนือจากการทำบุญให้ลูกदान ให้งดฟังเพลงเศร้า งดยุในที่ แคมหรือสถานที่เดิม ๆ ที่กระตุ้นให้คิดถึง พยายามอย่าอยู่นิ่ง ให้หากิจกรรมเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เดินเล่นในสถานที่อากาศดี ๆ (ถ้าเดินแบบเจริญสติไปด้วยจะดีมาก โดยระลึกว่า กำลังก้าวเท้าซ้ายหรือขวา หายใจเข้าหรือออก ฯลฯ) สำหรับคนพึ่งเจ็บใหม่ แสบทนไม่ไหว อาจต้องพึ่งยาแก้แพ้ที่ไม่อันตรายเข้าช่วย เช่น Cyproheptadine จะดีกว่า กินเหล้าหรือเสพยาเสพติด โดยจะทำให้วังใน 3 วันแรกและหิวข้าวมาก อย่างน้อยกินได้นอนหลับในช่วงแรกบ้างก็ยงดี เพราะถ้ากินไม่ได้นอนไม่หลับจะมีผลต่อสมองและเพิ่มความเครียดจนคิดสั้นได้ง่ายขึ้นอีก

ความสำคัญของการแก้ปัญหา หลายอย่างอยู่ที่การอดทนรอให้เวลาผ่านไป ไม่ใช่ สารพัดเหตุผลที่หลายคนรุมเข้ามาสั่งสอนจนกลายเป็นซ้ำเติมคนที่กำลังทุกข์ใจให้เครียดหนักกว่าเดิม เรื่องของใจเป็นเรื่องละเอียดอ่อน คงไม่สามารถอธิบายได้ครบถ้วนในเนื้อพื้นที่อันจำกัดนี้ ขอแนะนำเพิ่มเติมให้อ่านหนังสือ รักแท้มีจริง-ดังตฤณ และที่ไม่อยากให้พลาดคือ CDเสียงอ่านประกอบเพลงเรื่อง.. “รู้จักรัก” ดุรายละเอียดได้ที่ www.jozho.net ขอเป็นกำลังใจให้กับคนที่กำลังเจอทุกข์เพราะรัก ในฐานะที่เคยเจอมา สำหรับสัจนิยานี้แน่นอนต้องอายุเหมือนกันครึบ

หมายเหตุ : Cyproheptadine เป็นยาแก้แพ้ ปกติใช้กินครั้งละเม็ด วันละ 1-3 ครั้งก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ กินแล้วจะมีการข้างเคียงคือทำให้หิวมากในสามวันแรก หลังกินสามวันแล้วจะไม่หิว แต่จะหิวข้าว กินข้าวอร่อยขึ้น ถ้าหยุดกิน 1-2 วันแล้วกลับมากินใหม่ ก็จะมีหิวอีกครั้ง มีการนำยาตัวนี้มาขายราคาแพงมากในเน็ต เพื่อเป็นยาช่วยอ้วน โดยจ่ายพร้อมวิตามินบีรวม ทั้งที่ปกติเม็ดละบาทเท่านั้น เด็กต่ำกว่า 16 ปีควรหลีกเลี่ยงเพราะขัดขวางกระบวนการเจริญเติบโตได้ (แต่กลับมีในยาเจริญอาหารเด็ก) มียาแก้เมารถและแก้แพ้อีกหลายตัวที่กินแล้วส่งอาการข้างเคียงให้หิวจนนอนหรือหิวข้าว ซึ่งปลอดภัยหากไม่ได้กินเป็นประจำ ลองถามเภสัชกรดู เวลาเจ็บเจียนตายมันทำให้ยาก ดังนั้นจึงแนะนำเพื่อเป็นตัวช่วยในยามคับขัน ซึ่งคิดว่าทุกซีใจทนไม่ไหวต้องฆ่าตัวตายหรือไปเสพยาเสพติดชนิดอื่น แต่ควรใช้เท่าที่จำเป็น อย่าใช้ต่อเนื่องนานเกินไปนะครับ

สำหรับท่านที่มีปัญหา กับคู่ครองที่ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเอาอย่างไรดี แนะนำให้สวดมนต์ทุกวัน ทำบุญให้หลากหลาย แล้วอธิฐานจิตหลังทำบุญดังนี้.. “ ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าทำไว้ดีแล้ว หากคนที่อยู่ด้วยหรือคบอยู่ขณะนี้ ถ้าคบต่อไปจะมีสุขมากกว่าทุกข์ เป็นบุคคลที่ไม่ถ่วงความเจริญ ส่งเสริมให้ได้ทำดีได้มากยิ่งขึ้น ก็ขอให้ได้รักกันครองคู่กันไป ขอให้เขาปรับตัวเป็นคนดีขึ้น ชยัน เป็นสัมมาทิฐิ เป็นคนรักที่ดี แต่ถ้าหากอยู่ร่วมกันคบกันต่อไป แล้วจะมีทุกข์มากกว่าสุข ถ่วงความเจริญ และพาแต่สิ่งไม่ดีเข้ามาในชีวิต ก็ขอให้ต่างคนต่างไปโดยไม่มีใครเจ็บช้ำน้ำใจ ขอให้ตัดใจจากกันได้โดยไม่เหลือเยื่อใยเหมือนไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ขอหมดเวรหมดกรรมกันแต่เพียงนี้ ขอให้ต่างคนต่างไปดีมีสุข ต่างคนต่างได้เจอคู่ครองที่เหมาะสมกับตนเองในเร็ววันนี้ด้วยเทอญ”

อธิฐานย้ำๆ ด้วยใจเป็นกลางปราศจากความโกรธ อาฆาต ส่งแต่ความปรารถนาดีให้กันและกัน ทำบ่อยๆ แรงอธิฐานมีจริงครับ ขอแค่ตั้งใจจริง สามารถอธิบายนได้ด้วยหลักจิตใต้สำนึก และกรณีที่จิตไม่เชื่อ อย่างการเห็นผี เชื่อไหมว่า คนที่ใจฝังแน่นไม่เชื่อว่าผีมีจริง ให้ฝึมายืนอยู่รอบตัว ก็มองไม่เห็น หรือเห็นแล้วยังไม่เชื่อ ทุกอย่างสำคัญที่ใจเท่านั้น ไม่ใช่ว่าไม่เชื่อแล้วมันจะไม่มี แต่ไม่เชื่อ ก็จะได้สัมผัส ไม่ได้เห็น และเหมือนปิดประตูไม่รับรู้อะไรครับ

กรรมด้านวาจา

เทคโนโลยีสื่อสารฉับไว ส่งให้อักรกรรมด้านวาจาได้ง่าย คำไม่กี่คำอาจทำให้ฆ่าตัวตายหรือมีกำลังใจสู้ชีวิตต่อ อาจทำให้คนรักหรือเกลียดกัน (อย่างที่ปลุกกระตมให้คนแบ่งสี แบ่งข้าง เกลียดกันได้อย่างทุกวันนี้ การทำให้คนทุกหมู่เหล่าแตกแยก อาจถือเป็นบาป ร้ายแรงเทียบการทำอนัตริยกรรมได้เลย) คำพูดที่ถูกต้อง ถูกเวลา ถูกบุคคล ทำให้บางคน สำเร็จจริยะหรือเปลี่ยนเส้นทางชีวิตมาแล้ว ทำสิ่งโดยอ้อมได้สิ่งนั้นกลับคืนเสมอไม่วันใดก็วันหนึ่ง ทำอะไรกับใครไว้ ไม่ใช่คนนั้นต้องย้อนมาทำเราคืน แต่ทุกข์ที่คนอื่นได้รับทางใจ เท่าใด จะดึงไปเจอคนที่เลวพอจะทำความทุกข์ทางใจให้เราได้สมกับที่เราทำไว้ในอดีต

บทหนึ่งที่พระให้พร คือ “อะภิวาตะนะสึลิสสะฯ... อายุ วัฒน สุขัง พละ” แปลว่า.. “บุคคลผู้มีปรกติกราบไหว้ อ่อนน้อมเป็นนิตย ย่อมเจริญด้วยธรรมสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ” ที่เข้าใจว่าพระให้พร ความจริงท่านสอนธรรมะให้นำไปปฏิบัติ ไม่ใช่พนมมือก้มรับแล้วคิดว่าเป็นมนต์ขลังที่เสกให้ใครโชคได้ พระพุทธเจ้าทรงฤทธิ์มาก แต่ไม่เคยปรากฏว่าทรงเสกเป่าให้ใครรวยหรือโชคดี ทรงแนะนำให้ทำสิ่งนี้แล้วจะได้สิ่งนี้ ใครทำอะไรอ้อมได้รับผลนั้น จะโชคดีขึ้นอยู่กับความดีที่สั่งสมไว้ จะเรียนเก่งต้องขยัน จะร่ำรวยต้องทำเหตุให้พร้อม ไม่ใช่การเปลี่ยนชื่อ ใช้เบอร์โทรเลขสวยหรือเที่ยวเอาของไปเซ็นไหว้ใคร

มีคนถามว่าใช้เบอร์โทรเลขอะไรจะเรียนเก่ง?? ตอบว่า.. ถ้าอยากฉลาดเรียนเก่ง ต้องหยุดเชื่อเรื่องปญญาอ่อนพวกนี้ให้ได้ก่อนนะครับ!! อยากให้ระลึกถึงคำของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า..“คนเขลามักคำนวนดวงดาวอยู่” และสำหรับป้า “บ้านนี้อยู่แล้วรวย” ก็เหมือนกัน เป็นป้าประจักษ์ตัวเองได้ชัดที่สุด ว่านับถือศาสนาพุทธด้วยจิตที่เต็มด้วยโลภะ หรือประกอบด้วยปญญาและเข้าใจศาสนาอย่างถูกต้อง

ความอ่อนน้อมคือสมบัติผู้ดีและมารยาท รู้จักเคารพกราบไหว้ผู้ใหญ่ ให้เกียรติผู้อื่นแม้ด้อยกว่า เคารพความเห็นแตกต่าง ว่านอนสอนง่าย เป็นผู้ฟังที่ดี มีน้ำใจเป็นมิตรกับคนทุกเพศวัย ฯลฯ

เด็กคนหนึ่งเจอผู้ใหญ่ไม่ไหว หน้าบึ้ง กับเด็กอีกคนไหวสวยงาม ยิ้มแย้มพูดจา น่ารัก เราจะเอ็นดูอยากช่วยเหลือใครมากกว่ากัน เจ้าของร้านหน้าบึ้งหรือยิ้มแย้มจริงใจ ต่อลูกค้า เราอยากซื้อของใครมากกว่ากัน สังคมไทยในอดีตปลูกฝังการอ่อนน้อมใน ชีวิตประจำวันด้วยให้ระลึกคุณแม้สิ่งมองไม่เห็น เช่น ฝีมือฝีมือ เรือน พระแม่โพสพ ฯลฯ เป็นจุดเริ่มให้กตัญญูรู้คุณส่งเสริมความอ่อนน้อมในใจลูกหลาน กินข้าวต้องสำนึก บุญคุณชาวนา เด็กเสิร์ฟยกอาหารมาให้ คนขับแท็กซี่ แม่ค้าขายข้าว ต้องสอนลูกให้สำนึก บุญคุณ พูดขอบคุณคนเหล่านี้ให้ทุกครั้ง ความอ่อนน้อมจะติดตัวเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารักและ เจริญในทุกด้านอย่างที่พระท่านอวยพร

ผู้สรรเสริญความดีผู้อื่นย่อมได้รับการสรรเสริญจากคนทั้งโลก ทุกคนล้วนมีความดี อยู่ในตัว ไม่มีใครชั่วจนหาความดีไม่ได้ คนฉลาดจะรู้จักสะสมบุญด้วยพยายามหาข้อดีคน อื่นมาชื่นชม แยกแยะด้วยว่าเป็นการชื่นชมจากใจจริงหรือประจบสอพลอ หรืออวยเกิน เหตุจนเสียคน (อยากเห็นการอวยเกินเหตุเปิดดูทีวีประกวดร้องเพลงได้แทบทุกรายการ ของไทย และลองเทียบรายการเมืองนอกดู จะเห็นความแตกต่างชัดเจนว่า การดีเพื่อก่อ ส่งผลดีมากกว่าอวยแบบไม่ลืมหูลืมตาอย่างไร)

บุญเกิดได้ทุกเวลาที่ชื่นชมความดีคนอื่นแม้ทำในใจ เป็นวิบากสะสมในจิตส่งผลให้ อนาคตมีโอกาสทำดีได้ง่าย มีพลังจิตด้านดีสะสมไว้มาก เดินไปไหนคนเข้าใกล้จะรู้สึกเป็น มิตร มองเราแต่แง่ดี ซึ่งคุณอาจเคยเจอใครครั้งแรกแล้วรู้สึกเกลียดหรือรักอย่างไม่มี เหตุผล มีหลักว่าคนประเภทเดียวกันจะชื่นชมกัน การถูกชื่นชมสำหรับบางคนอาจเพราะ เลวพอกัน การถูกรังเกียจอาจเพราะธรรมชาติของคนเลวจะรู้สึกเกลียดคนดีได้ง่าย

หลวงปู่มั่น ฐิตัตโต เทศน์ไว้ว่า.. “การตำหนิติเตียนผู้อื่น ถึงเขาจะผิดจริงก็เป็น การ ก่อกวนจิตเจตนองให้ขุ่นมัวไปด้วย ความเดือดร้อนวุ่นวายใจที่คิดตำหนิติเตียนผู้อื่นจนอยู่ไม่ เป็นสุขนั้น นักปราชญ์ถือเป็นความผิดและบาปกรรม ไม่มีตีเลย จะเป็นโทษให้ท่านได้สิ่งไม่ พึงปรารถนามาตรมานอย่างไม่คาดฝัน การกล่าวโทษผู้อื่นโดยขาดการไตร่ตรอง เป็น การสั่งสมโทษและบาปใส่ตนให้ได้รับความทุกข์ จึงควรสลดสังเวชต่อความผิดของตน งด ความเห็นที่เป็นบาปภัยแก่ตนเสีย”

(ต้องแยกแยะด้วยว่า การตำหนิจับผิด หาข้อผิดแม้จะมีเล็กน้อยมาตำหนิหรือมาคัดค้านกับการติเพื่อก่อด้วยความรู้จริง และสามารถแนะนำได้ถูกระดับกับแต่ละคน เป็นสิ่งที่แตกต่างกันสิ้นเชิง)

คนส่วนใหญ่สะสมบาปจากการด่าสาปแช่งคนแล้ว (ซึ่งมีให้เห็นทุกวันจากข่าว) เมื่อทำบ่อยจะเกิดเป็นพลังงานไม่ดีสะสมในตัว ดึงดูดเอาคนไม่ดี สิ่งไม่ดีเข้ามาได้ง่าย ส่งให้หงุดหงิดทุกซี้ใจ จิตไหลลงต่ำง่ายขึ้นกว่าเดิม มีผลต่อสุขภาพจากการทดลองเรื่องคลื่นความรู้สึกโกรธที่กลั่นมาเป็นคำหยาบแม้แต่คิดในใจ สามารถทำผลลึกลับน้ำบิวดิยวได้ ทำให้ร่างกายหลังสารพิษและระบบภายในเสียสมดุล ยิ่งโกรธยิ่งด่าคนอื่นจึงยิ่งทำร้ายตัวเอง ครูบาอาจารย์สอนว่าความโกรธเป็นอาหารของยักษ์ คนขาดบุญหรือศีลคุ้ม จังหวะกรรมให้ผล คนขาดสติก็ทำให้วิญญาณร้ายเข้าสิงได้

ยักษ์ทางศาสนาไม่ได้หมายถึงสัตว์ประหลาดตัวโต แต่เป็นอมนุษย์โทสะแรงมีหลายรูปแบบ การขาดสติจากความโกรธหรือการเมา(ผิดศีล) จะเป็นช่วงที่วิญญาณร้ายแทรกแทรกความคิดได้ ลองสังเกตบางคนเวลาโกรธหรือขาดสติ อาจแปลกใจว่าทำไมนิสัยเปลี่ยนเป็นคนละคน ซึ่งในพระวินัยมีบันทึกไว้ว่า.. พระพุทธเจ้าตรัสอนุญาตให้พระฉันเนื้อดิบเลือดสดได้เฉพาะเวลาที่พระอาพาธจากการถูกอมนุษย์เข้าสิงเท่านั้น เป็นข้อพิสูจน์ว่าเรื่องเหล่านี้มีอยู่จริง

การด่าสาปแช่งแม้คนทำแล้ว เท่ากับผูกกรรมเวรกับเขา จิตที่อยากให้เขาถูกลงโทษให้สาสม อาจส่งไปเกิดเป็นนายนิรบาลเพื่อลงโทษสัตว์นรกได้เต็มที่ มีบุญจะเป็นเทวดาสุขสบาย กลับต้องไปอยู่ในนรก การสะใจที่ได้ลงโทษแม้แต่ความคิด อาจนำสู่ภพหน้าให้เกิดเป็นนายจ้างใจร้ายลงโทษลูกจ้างแบบรุนแรงอย่างที่เห็นในข่าวก็เป็นได้ วิธีที่ดีเมื่อเห็นคนทำผิด ต้องคิดถึงกฎแห่งกรรมว่าจะสนองคืนคนชั่วอย่างสาสมเอง ใครที่โดนทำร้ายต้องเคยทำคนอื่นไว้ก่อน ถ้าระลึกชาติได้จนเห็นผู้ชายใจเหี้ยมฆ่าข่มขืนร้อยละ ๗๗ ปัจจุบันกลายเป็นเด็กน้อยน่าสงสารถูกระงับทำคืน เราคงไม่โกรธใครเลย แต่จะรู้สึกสลดและสงสารเขาทั้งคู่แทน

มีวิธีสร้างเกราะป้องกันเบื้องต้นด้วยการอธิฐานทันทีที่เห็นคนทำชั่วหรือเมื่อเห็นคนเจอเรื่องร้ายว่า “ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าทำไว้ดีแล้ว ขออย่าได้มีโอกาสทำผิดแบบนี้ หรือได้ทำกรรมที่ต้องเกิดมาเป็น มาเจอเหตุการณ์แบบนี้เลย” ตามด้วยการแผ่กุศลส่งให้พวกเขาทั้งหมด ขอให้ไปดีมีสุข ได้เกิดในภพภูมิที่ดีในวันหน้า กลับตัวกลับใจ อย่าได้ทำผิดบาปอย่างจองเวรกันอีกเลย การให้อภัยก็เรื่องหนึ่งแต่การลงโทษตามกฎหมายเป็นเรื่องที่ต้องทำตามสมควรนะครับ

คนส่วนใหญ่มักด่าทอกันด้วยความโกรธ ใครเชื่อไม่เหมือนตนกลายเป็นคนเลวคนโง่ทั้งหมด อาหารว่างคือการหาข้อเสียคนอื่นมาด่าทอ พยายามสั่งสอนลูกหลานชาวบ้านให้เป็นอย่างที่ท่านต้องการ แต่กลับไม่สามารถขัดเกลาคนใกล้ชิดหรือลูกหลานตนเองได้เลย การดำเนินด้วยเจตนาจ้องจับผิดหรือตั้งใจยกตนข่มท่านล้วนเป็นความเลวทั้งนั้น แม้แต่การด่าแบบสุภาพด้วยการยกคำพระมาอ้างเพื่อดำเนินคนอื่นก็มีเห็นทั่วไป ควรพิจารณาตนให้มาก ดูแลลูกหลานและคนใกล้ชิดให้ดีก่อน จึงค่อยแผ่แผ่มาตักเตือนแนะนำผู้อื่นด้วยความหวังดี แต่ต้องมั่นใจว่าเรารู้ลึกจริง กล่าวได้ถูกเวลา ถูกบุคคล อธิบายได้ถูกระดับสติปัญญาของเขา ต้องดูว่าเขายอมรับศรัทธาในตัวเราหรือไม่ ควรทำด้วยเจตนาแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกัน เพื่อรักษาความจริงหรือเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ต้องเคารพความคิดของอีกฝ่ายด้วย

ถ้ายังไม่สำเร็จเป็นพระอริยะ ก็อย่ามั่นใจว่าสิ่งที่ตนเองรู้จะถูกต้องที่สุด ที่เห็นเขาโง่กว่าเรา บางทีเขาอาจจะฉลาดล้ำลึกกว่ามากก็ได้ แต่การอธิบายธรรมสำหรับตนเองปฏิบัติ กับธรรมะที่สำหรับเผยแพร่ไปสู่คนแต่ละกลุ่ม บางทีแฉงม การอธิบาย การเปรียบเทียบอาจต้องมีกุศโลบายและแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ตัวอย่างเช่นสอนเด็กอนุบาลไม่ให้เล่นซ่อนแอบกลางคืนอาจเอาเรื่องผีมาขู่ให้กลัว ไม่มาเสียเวลาอธิบายเหตุผลแบบผู้ใหญ่ให้เข้าใจ คน(โง่กว่า)ผ่านมาเห็นก็เถลไถลว่า สอนเด็กแบบนี้ปัญญาอ่อนไร้สาระ ไม่ถูกต้องไม่ถูกหลักการ ฯลฯ ตัวอย่างคนที่ฉลาดจนดูเป็นคนโง่คือ ไอศโตน ที่ฉลาดกว่าครูหลายเท่า คิดซ้อนลึกกว่าคนทั่วไปหลายชั้น จนตอนเด็กถูกครูมองว่าโง่ และสมองทีบ!!

สังคมไทยเราเสื่อมลงทุกวันเพราะสุดโต่งไปสองด้าน คำตำหนิด้วยความโกรธ ไม่สามารถอธิบายในระดับที่เหมาะสมกับบุคคลนั้นได้ ขาดคำแนะนำหาทางออกให้คนทำผิดได้แก้ตัว เน้นต้องลงโทษรุนแรง ต้องกำจัดคนคิดไม่เหมือนเรา ฯลฯ อีกพวกคือนิ่งเฉยเป็นทองไม่รู้ร้อน ใครจะแนะนำด้วยความหวังดีอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาก็ไม่ยอมเข้าใจ ไม่ยอมฟัง แถมตำหนิออกมาห้าม เหมือนเห็นเด็กทำผิดแทนที่จะช่วยกันตักเตือนสั่งสอน กลับบอกว่าอย่าสนใจให้ดูแต่ตัวเอง เราเป็นคนดีก็พอ กลายเป็น “**ลัทธิอุเบกขาสากกะเบือ**” เมืองไทยนี้อวยกันจนเหลือ วางเฉยกันจนชิน แต่ครั้งจะหาคนดีเพื่อก่อตั้งรัฐจริงและมีวาทศิลป์ในการอธิบาย ก็แทบเหมือน.. **งมหาควายในมหาสมุทร!!** (ฮา)

วชิกรรมเป็นบาปที่ทําง่ายและบ่อยสุด ไม่จำกัดแค่การพูดแต่รวมถึงเขียนด้วย โลกออนไลน์รุ่งเรือง ทำให้เกิดนักเลงศึยบอร์ดที่พยายามสำเร็จความใคร่ทางตัวอักษรด้วยการด่ากราดหรือโห่พร่าวไปทั่ว ผลพวงจากระบบศึกษาไทยที่กดจินตนาการและบังคับเด็กสุดโต่งตั้งแต่เล็ก คนญี่ปุ่นมีวินัยติดอันดับโลก แต่ทำไมไม่เข้มงวดกับทรงผมและไม่ให้ใส่ชุดเครื่องแบบนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล ความเก๋กตในวัยของชีวิตที่อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากเด่นเหนือผู้อื่น ฯลฯ ถูกกดไว้มากต้องระบายออกด้วยโลกสมมุติที่สร้างตัวตนขึ้นใหม่หลายรูปแบบ ประเภทหนึ่งคือขอด่าให้สะใจเพราะถูกกดขี่ไม่มีอิสระเลยสักด้าน ตอบสนองสิ่งที่ขาดหายและทำไม่ได้ในชีวิตจริง หรือแม้ในประเทศที่เจริญแล้ว คนที่ชีวิตจริงถูกกดขี่หรือไร้ความโดดเด่น ก็จะมาแสดงออกก้าวร้าวลับหลังบนอินเทอร์เน็ตเช่นกัน

การกร่างในเน็ตอาจมีผลเสียมากกว่าทำต่อหน้า เพราะอาจมีคนได้อ่านเป็นพัน อ่านแล้วเสียใจ หงุดหงิด ความรู้สึกในใจทุกคนจะส่งกลับมาให้จิตเรากลายเป็นศูนย์รวมอปมงคล สร้างกระแสพลังงานลบดึงดูดสิ่งไม่ดีคนไม่ดีเข้ามา ทำให้เครียดหงุดหงิดทุกข์ใจง่าย คนได้พบรู้สึกถึงภัยหมั่นไส้ง่ายขึ้น (และส่วนใหญ่หน้าตาจะดูเหมือนคนโรคจิต หรือจิตไม่ปกติมากขึ้นเรื่อยๆ) ในทางตรงข้ามถ้าเขียนสิ่งดีมีประโยชน์ พลังดีก็สะท้อนกลับมาเรามากเช่นกัน

การกดถูกใจก็มีอันส่งผล หากเขาทำดีแล้วกดไม่ชอบ ผลจะคืนสนองเวลาเราทำดี อาจไม่มีคนชื่นชม เขาทำไม่ดีแต่เรากดชอบเท่ากับส่งเสริมคนทำชั่ว เขาแสดงความเห็นหรือความสามารถพิเศษอาจไม่ดีมากแต่กดชอบเพื่อให้กำลังใจ เพื่อบอกให้รู้ว่าเรายังใส่ใจเขาอยู่ ถึงเวลาบุญจะสะท้อนกลับให้มีกำลังใจกลับมา ผลที่เกิดทางใจและประโยชน์ที่ตามมากับจำนวนคน คือตัวตัดสินว่าสิ่งที่ทำลงไปจะส่งกลับมาให้เราอย่างไรในวันข้างหน้า (ในทางปฏิบัติการกดไลค์หรือถูกใจ ไม่ได้หมายถึงชอบสิ่งนั้นทั้งหมด แต่หมายถึง คุณกำลังใจ สนใจ ให้กำลังใจ และให้ความสำคัญกับบุคคลนั้นอยู่นะครับ)

การพูดเล่นพูดเพื่อจ้อบ้อย จะทำให้ใบหน้าดูโง่ ดูไม่น่าเชื่อถือ พูดเล่นผิดที่ตายฟรีได้อย่างช้าที่สุด สั่งต้มเลือดหมูแล้วเลือดหมด ดันบอกเดี่ยวเอาเลือดจากโต๊ะข้างๆ เลยโดนแทงตายแบบไม่มีใครสงสารเห็นใจ คำหยาบเคยถูกสงวนไว้พูดที่ลับหรือเฉพาะบุคคลที่.. “ถ้อยจัด” เท่านั้น คนปกติหรือแม้แต่โสเภณีบางคนยังไม่กล้าพูดในที่สาธารณะ แต่ปัจจุบันกระแสดาราดังพูดคำหยาบในภาพยนตร์/ทอล์คโชว์ มีผลให้วัยรุ่นจำนวนมากพูดคำหยาบติดปากจนไม่คิดว่ามันผิดศีลและส่งผลให้ตัวเองดูต่ำแค่นั้น

ชื่อเล่นผู้หญิงสมัยใหม่ที่ได้ยินประจำคือ.. อีเหี้ย อีดอก อีสต์ว์ สามคำยอดฮิตที่พูดกันติดปากโดยหารู้ไม่ว่า ผู้ชายมีศีล มีชาติตระกูลดี เขามองคนพูดแบบนี้เป็นสกุลหรือเป็นขนมยอดฮิตของสระบุรีเท่านั้น.... (กะหรี่ปั๊บ!!) ไม่มีทางอยากได้เป็นแม่ของลูกยกเว้นคนชั่วที่เขาไม่เลือก หากคนดีทำแฟนไม่ได้ ลองคิดว่าคนดีมีศีลหรือคนชั่วปากหมาจะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขมากกว่ากัน ถ้าอยากได้แฟนดีมีศีลต้องเริ่มที่ตัวเองต้องมีศีลก่อนเท่านั้น

“กู-มึง” แม้ไม่หยาบมาก แต่สำหรับคู่รักก็ควรเลี่ยง เปลี่ยนมาใช้.. “ฉัน เรา แก เธอ” ลดระดับความสฤลงนิตชีวิตรักก็มีความสุขเป็นมงคลทันทีแล้วครับ (อาจมียกเว้นคนที่มิวปากพูดคำหยาบติดมาจนชิน เวลาโกรธจัดอาจค่อนข้างทำได้ยากที่จะประคองสติไม่ให้ใช้คำหยาบได้ และบางครั้งพูดติดปากแต่ใจไม่ได้คิดอะไร บางคนแอบผู้ดีไม่ได้ออกมา แต่กลับคิดต่ำอัดแน่นอยู่ในใจ คนพวกนี้บางทีจิตใจอาจเลวกว่าคนที่เราเห็นต่ำแฉ่ๆซะอีก)

จากหลักการทดลองเรื่องอารมณ์เป็นคลื่นพลังงานมีผลต่อเซลล์และการหลั่งฮอร์โมนในร่างกาย เด็กช่วงร่างกายเปลี่ยนโครงสร้าง ถ้าหมั่นพูดจาเพราะสร้างกระแสจิตดี ร่างกายจะถูกพัฒนาไปทางที่ดี ผิวละเอียดสวย แต่ถ้าพูดคำหยาบหรือมีความเครียดสูง มักจะเตี้ยแคระอ้วนดำผิวทรามได้ง่าย ยกเว้นคนบุญเก่าเยอะมากแม้ปากเสียก็มีโอกาสโตมาหน้าตาดีแต่ก็ขาดเสน่ห์ สวยหล่อแบบไม่น่าคบหาเท่าไร ครูอาจารย์ต่างยืนยันว่าแค่รักษาศีลบริสุทธิ์ให้ได้สักปีผิวพรรณหน้าตาก็ก็น่าเปลี่ยนดูดีขึ้นได้แล้ว คนปากเหม็นหรือมีปัญหาในช่องปาก (แล้วหาสาเหตุไม่ได้หรือรักษาหายยาก) ก็เกิดจากกรรมเรื่องวาจา คำพระดำเจ้านี้เห็นชาตินี้เลย อย่าลืมนว่าการไม่รักษาความสะอาด การใช้เสียงมาก และมีปัจจัยอื่นอีกมากที่ทำให้มีปัญหาในช่องปากได้เช่นกัน

เรื่องคำหยาบต้องพูดด้วยจิตที่หยาบด้วยถึงผิดศีล ในพระไตรปิฎกมีพระอรหันต์พูดคำหยาบบางคำจนติดปากมาแต่ชาติก่อน พระพุทธองค์ทรงชี้ขาดว่าไม่อาบัติหรือผิดศีล แต่สำหรับปุถุชนพูดคำหยาบมักมาจากจิตหยาบเสมอ จะมากหรือน้อยเท่านั้นเอง แม้พูดด้วยใจไม่คิด แต่อาจทำร้ายจิตใจผู้ฟังหรือส่งให้เด็กรุ่นหลังทำตาม ถ้าเป็นสิ่งดีจริงลองพูดคำหยาบเวลาไปจับหญิง ไปสมัครงานหรือขายของ ก็จะมีรู้ว่าจะส่งผลเสียหรือผลดีมากกว่ากัน ตัวอย่างทดลองได้นะครับ “เฮ้ย..มึงซื้อไรวะ ไอ้หน้าเหี้ย ของกูโคตรแจ่มเลยนะมึง ” คิดว่าจะขายของได้หรือเปล่า?? หรือ “อีท่า สวยฉิบหาย มาเป็นแฟนกูมัยอี๊สดี!!” คิดว่าจะมีโอกาสจะได้แฟนหรือจะได้สันตินมากินแก๊งๆ?? (แต่ผู้หญิงแปลกที่ชอบของแปลกแบบนี้ก็มีนะ กรรมชั่วจะพาให้ชอบของต่ำๆ เป็นธรรมดา)

ความเจริญในหลายอาชีพต้องใช้น้ำเสียงที่น่าฟัง เสียงจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก หมั่นสวดมนต์เป็นประจำ ทำบุญด้วยเสียงเช่นอัดเสียงหนังสือธรรม พูดแต่เรื่องดีเรื่องจริงเป็นมงคลจะทำให้ปากศักดิ์สิทธิ์มีพลัง เสียงจะน่าฟังน่าเชื่อถือดึงดูดใจคน(ดีๆ) แถมอ้างสัจจะเพื่ออธิฐานจิตแก้ปัญหาให้ตนเองได้ง่ายขึ้น ทั้งทำด้วย “คาถามหามงคล” เมื่อทำผิดให้สวดทันทีว่า “ขอโทษ” เมื่อมีคนทำอะไรให้แม่เล็กน้อยให้สวดทันทีว่า “ขอบคุณ” เห็นคนทำอะไรอยู่ให้ท้วงให้เคยชินว่า “มีอะไรให้ช่วยไหม” เจอใครหรือแม้แต่เขียนเมล์ก็ให้เริ่มต้นด้วย “สวัสดี”

แถมด้วย “คาถาเมตตามหานิยม” ที่ใช้ท่องให้คนสองคนเท่านั้นคือ.. พ่อแม่ครับ (ค่ะ) เหนื่อยไหม?? มีอะไรเรียกใช้ได้นะครับ(ค่ะ) อยากกินอะไรหรือเปล่าครับ (ค่ะ) ?? ผม(หนู)จะทำแต่ความดี รักพ่อแม่ที่สุดในโลก (จุ๊ๆ) หัวใจของคาถาทั้งสอง คือ คำอะไรก็ได้ที่พูดแล้วคนฟัง (โดยเฉพาะพ่อแม่และผู้มีพระคุณ) ฟังแล้วจิตเป็นกุศล ชื่นใจ สบายใจ ปลื้มปิติ สองคาถานี้ยืนยันความเจริญในทุกด้านได้จริงกว่าการท่องบาลีที่ คิดว่าสวดแล้วล้งแต่นั่นแปลไม่ออกสักคำ!!

ทั้งทำยอกราณรงค์ให้เลิกใช้คำว่า “ขอใจ” ให้ใช้คำว่า “ขอบคุณ” ให้เคยชิน มันคือการปลูกฝังความอ่อนน้อมในใจเราเอง และเป็นตัวอย่างให้ลูกหลาน หรือลูกศิษย์ หากเราพูดขอบคุณกับทุกคนแม้แต่เด็กห่าขวิดได้ จิตเราจะอ่อนโยนลง ไม่แบ่งแยก ถือตัว ส่งผลให้คนใกล้ชิดซัดซึ่มซบสิ่งเหล่านี้ไปด้วย แม้เขาจะจนกว่า จะเป็นแม่บ้าน จะเป็นคนขี้แบกขี้ จะเป็นผู้ช้ำเราก็ดูตาม การพูดขอบคุณจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกดีกว่าคำว่าขอใจ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน ซึ่งคนที่จิตละเอียดเท่านั้นที่จะเห็นตามได้โดยง่าย แต่ในทีวีเองเราก็มักจะเห็นบทที่แม่จะเป็นเด็กวัยรุ่น แต่กลับใช้คำว่า ขอใจ กับแม่ค้า กับคนใช้ กับหลายคนที่ทำอะไรให้

ซึ่งผมคิดว่าไม่สมควร หากอยากให้คนรอบข้างซึ่มซึ่มความอ่อนน้อม ซึ่งส่งผลให้นำมาซึ่งความสุขดังคำพระอวยพร ก็เปลี่ยนมาใช้คำว่าขอบคุณให้ติดปากนะครับ มันเป็นการสลายอัตตาของตัวเองด้วย ตราบใดที่เรายังรู้สึกที่ต้องใช้คำว่าขอใจ ซึ่งมีผลเล็กๆ เป็นคำที่แบ่งแยกชนชั้นและลดระดับของคำว่าขอบคุณลงมา ย่อมไม่ใช่สิ่งที่ดีของคนที่ยอยากฝึกตนและอยากกล่อมเกลาคคนรอบข้างไปพร้อมกัน “ขอบคุณ” คำสั้นๆ ที่มีแต่ได้กับได้ ยิ่งพูดยิ่งเจริญ ยิ่งพูดจิตใจยิ่งสูงขึ้น แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน มันพูดไม่ได้ แต่ยังทำท่าทางให้รู้ว่า มันขอบคุณเราได้เหมือนกัน สำหรับเชื้อพระวงศ์ พระ หรือบุคคลระดับสูงก็อาจจำเป็นต้องใช้คำว่า “ขอใจ” เพื่อให้เหมาะสมกับพระเกียรติ เหมาะสมกับสถานะอันสูงส่งของท่าน ไม่ใช่ว่าท่านมีอัตตา แต่ก็เหมือนกับการที่เราไม่ควรยืนสูงกว่าพวกท่านนั้นแหละครับ การวางตัวให้เหมาะสมก็จำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมในสังคม เพราะคนบางจำพวกพอลดตัวลงไป พอไม่ถือตัว มันก็ลามปามได้อย่างไม่น่าเชื่อเหมือนกัน!!

กรรมกับการสืบสนทางเพศ

(หมายเหตุ : บทความนี้จำเป็นต้องเปิดใจอ่าน วิเคราะห์อย่างปราศจากอคติเท่านั้น)

คนมีคุณธรรมจิตใจประเสริฐ จะไม่รังเกียจใครแค่เพราะเขารักเพศเดียวกัน เพราะรู้หลักกรรมว่าเป็นเรื่องปกติที่ต้องมีความหลากหลายทางเพศและรสนิยมที่เกิดจากวิบากที่ซับซ้อนต่างกัน พระผู้ทรงธรรมท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า “การเป็นเกย์ไม่ใช่ความผิดปกติทางเพศ แต่คือรสนิยมทางเพศของปุถุชน” สำหรับคำว่า.. “ผิดปกติ” ไม่ควรนำมาเรียกแค่เพราะพวกเขาทำในสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ทำ ผู้ชายต้องคู่กับผู้หญิงเท่านั้น ประโยคของคนที่คิดอะไรได้ไม่เคยเกินสะดือ หัวสมองมีแต่เรื่องผสมพันธุ์เป็นหลัก จนไม่มีทางมองเห็นในแง่มุมของ.. “ความรัก” ที่นำมาซึ่งความสุขของคนอีกกลุ่มที่มีความชอบในสิ่งที่แตกต่างจากตนเองได้

พ่อแม่ที่มีลูกเปี่ยงเบนมักทำใจยากจะยอมรับ ความจริงของธรรมชาติและความสุขของลูกไม่ได้สำคัญไปกว่า.. “อายุชาวบ้านเหลือเกิน” หากเข้าใจหลักกรรมจนจิตมีคุณธรรมพอ จะไม่มีใครทุกข์ร้อนหรือมองเป็นเรื่องผิดปกติที่น่ารังเกียจ แต่จะเห็นต้นตอสาเหตุการเกิดเพื่อมาเป็น เห็นวิธีป้องกัน การรับมือและแก้ปัญหาได้ตรงทางมากขึ้น สิ่งที่ควรรังเกียจควรเป็นความเลวในแต่ละบุคคลมากกว่าที่จะเป็นความชอบในเรื่องเพศที่พวกเขาแตกต่างจากเรา

รายการทีวีนำเสนอคนรกดว่าแล้วหายเป็นตุ๊ด สร้างความเข้าใจผิดให้สังคมหนักขึ้น จากทัศนคติเดิมของพ่อแม่บางคนที่คิดว่าการต่ำ-ลงโทษรุนแรง จับไปบวช หรือทำบางอย่างแล้วลูกจะคืนสภาพจิตตรงกับเพศได้ “ตัดทอมไม่ใช่ใช้หวัด จะได้กินยาขมแล้วหาย!!” ความต้องการทางเพศเปรียบเหมือนกินอาหาร เช่น บางคนไม่ชอบทุเรียน ให้จ้างด้วยเงินแสน บังคับตัดแขนขา สุดท้ายฝืนกินเข้าไปได้ แต่ก็ยังไม่ชอบอยู่ดี

ตามหลักกรรมทุกคนล้วนเคยเกิดและเป็นมาแล้วทุกเพศ ดังนั้นทุกคน(ที่ยังไม่บรรลุนิยาม)จึงมีความเป็นหญิงชายซ่อนอยู่ในตัวเสมอ จะได้เกิดเป็นเพศอะไรในแต่ละภพชาติ อยู่ທີ່จิตสะสมวิบากมาต่างกัน มนุษย์เราเกิดใหม่อาจถือได้ว่าเป็นเพศหญิงทุกคน จนผ่านไป 10 สัปดาห์ คนที่จะได้ร่างกายเป็นชายจึงมีเนื้ออกขึ้นมาเป็นน่องจู้ มีขนาดทำให้ภูมิใจหรือไม่มั่นใจขึ้นอยู่กับบุญเก่า อาหารการกินและปัจจัยอื่นในวัยเด็กด้วย ทางแพทย์พบว่าเกย์มีลักษณะพันธุกรรมที่ต่างออกไปจากเพศปกติ ซึ่งเป็นมาโดยกำเนิดจนอาจเรียกได้ว่า.. “เกิดมาเพื่อเป็นเกย์”

ศาสนาพุทธถือว่าการเป็นเกย์ไม่ได้เป็นบาป การเกิดเป็นเพศอะไร มีชีวิตอย่างไร ล้วนเกิดจากการกระทำที่สั่งสมมา เหมือนการปลูกพืชที่หวานเมล็ดอะไรไว้อย่างไรเป็นพืชชนิดนั้น ทุกคนสามารถเลือกเกิดในชาติหน้าเพื่อเป็นอะไรก็ได้ ขอแค่สะสมวิบากในจิตให้ตรงด้านและทำเหตุปัจจัยให้พอ คำสอนเรื่องศีลข้อสามและมักมากในกาม เป็นกรรมอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดเป็นรักร่วมเพศ ทำให้บางคนเข้าใจผิดว่า ศาสนาได้แนวคิดเหยียดเพศจากวัฒนธรรมอินเดียสมัยก่อน เรื่องกรรมส่งผลเป็นเกย์คล้ายแพทย์เตือนว่ากินของหวานเกินแล้วจะอ้วน เป็นคนอ้วนเพราะกินหวานไป ไม่ใช่เรื่องถูกเหยียดหยามหรือมองว่าน่ารังเกียจ แค่ว่าทำสิ่งนี้จึงได้สิ่งนี้

ศาสนาพุทธไม่ได้เห็นเกย์เป็นคนชั่ว การเกิดเป็นเกย์ไม่ใช่การทำบาป ไม่ใช่เพศชื่อน่ารังเกียจ ถือว่าเป็นเพศที่มีอยู่จริง มีสุขทุกข์ ทำดีทำชั่วได้ไม่ต่างกับหญิงชายทั่วไป มีหลายระดับและเกิดจากกรรมหลายประเภทแยกย่อยได้อีกเยอะมาก ซึ่งจะเห็นผลของกรรมได้จากการที่มีทั้งเกย์ที่มีความสุข ยอมรับตัวเอง ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีเกย์ที่มีแต่ความทุกข์ ไม่ยอมรับตัวเอง บางคนมีเพศสัมพันธ์แล้วทรมานใจแทบขาด แต่บางคนกลับสุขปริ่มใจ บางคนไม่เคยมีอะไรกันเลย เป็นเพียงคนที่รักกันอยู่ร่วมกันเหมือนเพื่อนเท่านั้น (กรรม=การกระทำ แต่คนชอบเข้าใจผิดว่าเป็นชั่ว-บาป)

มีกรรมอีกหลายด้านที่อาจส่งผลให้เกิดมาเป็นเกย์ได้อีก เช่น บางคนมีจิตยึดติดเหนียวแน่นในเพศเดิมของตน แต่ผลกรรมบางอย่างส่งผลให้เกิดในเพศตรงข้าม อีกกรณีคือการประทับใจรุนแรงในรูปลักษณ์ของเพศตรงข้ามอย่างเหนียวแน่น ถ้าเข้าใจเรื่องจิตได้สำนึก

สะสมความรู้สึกทุกอย่างไว้และส่งต่อข้ามภพชาติได้ จะเข้าใจได้ไม่ยากว่า ผู้ชายที่หลงใหลฝังใจในอวัยวะของผู้หญิง ถ้าจิตได้สำนึกบันทึกข้อมูลการคลั่งอวัยวะของผู้หญิงไว้เข้มข้นมาก มีผลให้เมื่อเกิดใหม่ถ้าไม่มีข้อมูลด้านอื่นมาแทรกแทรก ก็มีโอกาสที่จิตจะสร้างร่างกายเป็นหญิงตามข้อมูลที่สะสมไว้ ในขณะที่ภายในใจยังรู้สึกพอใจเป็นชายอยู่เข้มข้นเหมือนเดิม กลายเป็นเกิดมาเป็นคนมีใจเป็นผู้ชายแต่ได้ร่างเป็นผู้หญิง(ทอม)

หรือกลับกันอาจสร้างร่างกายเป็นชายตามข้อมูลที่จิตเคยคลั่งไคล้ทั้งที่ใจยังพอใจการเป็นหญิงอยู่เหมือนเดิม ก็กลายเป็นคนมีใจเป็นผู้หญิงแต่กลับมีร่างกายเป็นผู้ชาย (กระเทย) ไม่ต้องรอให้ตายไปเกิดใหม่ ผู้ชายแท้บางคนคลั่งนักร้องหญิงมากถึงขั้นแต่งหญิงเป็นประจำก็มี ลองไปถามกระเทยจำนวนมาก จะพบว่ารู้สึกและเชื่อมาแต่เกิดว่าตนเป็นผู้หญิงจริงๆ ทำความเข้าใจด้วยว่า กระเทย ตั๊ด เกย์ มีความแตกต่างทางสายพันธุ์กันอย่างสิ้นเชิง

เกย์จะรู้สึกภูมิใจในความเป็นชายและรู้ตัวเองว่าเป็นชาย เพียงแค่ชอบเพศเดียวกันเท่านั้น หลายคนอาจไม่ได้เป็นเกย์โดยกำเนิด แต่เพราะเบือนนัยผู้หญิง อยากมีคูรักแบบเพื่อนหลายๆ บางคนถูกชะตากับเพศเดียวกันที่เคยเป็นผัวเมียกันมาในชาติก่อน เขาจะไม่รู้สึกว่าเป็นเกย์ เพียงแต่รักผู้ชายคนนี้คนเดียวเท่านั้น และจะขยะแขยงถ้าจะต้องมีอะไรกับผู้ชายคนอื่น เรื่องของกรรม พิสดารพอกับความชอบกินอาหารของแต่ละคนนั่นแหละครับ กินอาหารก็เพื่อให้มี มีคนรักก็เพื่อให้มีเพื่อนร่วมทางต่อสู้อชีวิตเท่านั้น

สังเกตใหม่ว่าเกย์บางกลุ่มจะมีอารมณ์รุนแรง อารมณ์ทางเพศสูง นี่คือผลจากนิสัยเก่าที่ติดตัวมา คนราคะกล้ามักมีโทสะแรงตามด้วย หลักที่ว่าหากมีมากในกามมีสิทธิ์ได้เกิดเป็นเกย์(ประเภทบ้ากาม) ไม่ใช่การลงโทษจากใคร แต่เป็นสิ่งที่ตอบสนองให้เจ้าของจิตได้อยู่ในสภาวะที่เคยสะสมข้อมูลเก็บไว้ จากชายหญิงปกติที่ชอบเสพหรือมั่วกาม หลังตายเมื่อมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นคนอีกครั้ง ก็มักจะได้มาเกิดเป็นเกย์ซึ่งเป็นสภาวะที่เสพกามได้เต็มที่ เปลี่ยนคู่นอนได้ไม่ต้องคิดมากเหมือนชายหญิงปกติ ไม่ต้องท้อ ไม่มีลูก ไม่มีพันธะผูกพัน เป็นเพศสภาพที่พร้อมต่อวิบาก คือ ความต้องการ ความถนัด ความเคยชินที่ได้สะสมมา

มนุษย์คือภพเดียวที่ผสมพันธ์เพราะรักได้ หากยังมัวกามโดยไม่มีความรักไปเรื่อย ก็มีโอกาสดีตัวชั้นหนึ่งได้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่อในภพหน้า ได้อยู่ในสภาพพร้อมผสมพันธ์โดยไม่มีความรักได้เต็มทีจากจิตที่สะสมความพอใจในการกระทำต่างๆ วัณนั้นเอง หมายเหตุไว้ด้วยว่า.. เกียรติที่ไม่บ้ากาม มีคุณธรรมสูง และรักกันจริงก็มีอยู่เยอะ กรรมที่ หลากหลายจะแยกย่อยการเป็นเกย์ประเภทต่างๆ ได้มากมาย การเขียนถึงเกย์ในแต่ละย่อหน้า ไม่ได้หมายถึงเหมารวมทั้งหมด แต่แค่แยกย่อยให้เห็นแต่ละประเภทแบบคร่าวๆ เท่านั้นนะครับ

เกย์หลายคนเพราะมีทุกข์ใจหลายด้าน การไม่มีภาระครอบครัวเหมือนชายหญิงทั่วไป จึงทุ่มเทกับงานได้เต็มที่ ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย หรือดึงให้สนใจ ปฏิบัติธรรมจริงจังจนกราบไหว้ได้สนิทใจ หลายคนอาจไม่รู้ว่่าเกย์จำนวนมากอยู่ในรายชื่อ .. นักรบผู้ยิ่งใหญ่และคนดังในหลายวงการทั่วโลก ศาสนาพุทธไม่เคยถือว่าเพศไหนน่ารังเกียจ มีแค่ว่าเพศไหนสะดวกปฏิบัติธรรม หรือทำอะไรได้ง่ายกว่าเท่านั้น ทำอะไรจึงเกิดเป็นอะไร ท่านบอกสาเหตุของโอกาสที่จะก่อทุกข์ให้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเสี่ยงทุกข์ในอนาคตอีก แต่หากใครไม่สนใจอยากเป็นแบบนั้นต่อไป ก็ไม่มีใครประณาม เพราะหากรักษาศีล ปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง จะเห็นจริงตามคำพระท่านสอนไว้ได้ด้วยตนเองว่า “จิตบริสุทธิ์ไม่มีเพศ” สุดท้ายเราทุกคนต้องมุ่งไปสู่จุดที่ไม่มีเพศในบั้นปลายอยู่ดี

หากคุณเป็นเกย์แล้วมีความสุขดี ปฏิบัติธรรมได้ดี ทำประโยชน์ให้สังคมได้ ก็ไม่ควรใส่ใจกับเสียงนินทาของชาวบ้านที่ตะโกนลับหลังว่า “เสียชาติเกิด วิปริตผิดเพศ” เพราะคนเหล่านั้นไม่มีคุณค่าให้ใส่ใจในขณะที่พวกเขาอาจเป็นได้แค่.. “ สัตว์ตัวผู้-ตัวเมีย ที่มีชีวิตอยู่เพื่อคิดแค่เรื่องผสมพันธ์เท่านั้น” เรื่องน่าอายหรือน่ารังเกียจควรเป็นเรื่องของนิสัยและสันดานมากกว่า ผู้ชายไม่ดูแลครอบครัว หลอกฟันแล้วทิ้ง ไม่เคยสร้างความดีเป็นคนไร้ค่าไม่เหลือความเป็นลูกผู้ชายได้เท่า ทอมหรือกระเทยที่รักจริง เลี้ยงดูพ่อแม่และทำประโยชน์ให้สังคม เป็นเกย์ที่ยึดมั่นในการทำดี มีน้ำใจยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรกับคนรอบข้างทุกเพศทุกวัย แต่งตัวให้เหมือนชาวโลกปกติ

ทำได้แบบนี้คนส่วนใหญ่เขาไม่รังเกียจหรอกครับ ที่มีปัญหาส่วนมากเป็นเพราะปฏิกิริยาตอบโต้ที่เกิดจากจิตที่คอยระแวงคนอื่นจะมองแง่ลบ ผลสะท้อนเลยต้องทำตัวแรงแบบร้ายๆ หรือพยายามทำตัวโดดเด่นจนกลายเป็นตัวประหลาด และดูน่ารังเกียจ ไม่น่าคบหาได้ในที่สุด

หากคุณเป็นเกย์ที่รู้สึกทุกข์ใจและอยากเปลี่ยนสภาพตนเอง อยากเปลี่ยนลูกหรืออยากได้แนวทางเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอยู่สภาพแบบนี้ มีหลักแนะนำเบื้องต้นคือ.. เลี่ยงกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นเกย์ซึ่งกล่าวไว้ข้างต้น จิตที่ยึดติดเรื่องเพศรุนแรงอาจส่งผลให้เกิดข้อมูลสร้างรูปร่างตรงข้ามกับใจ การคลั่งไคล้ชอบเกินพอดีมีผลเท่ากับการเกลียดเกินพอดีเช่นกัน “เกลียดอะไร จะได้แบบนี้” ยิ่งเกลียดตัดใจ ยิ่งนึกตำหนิใจทุกครั้งทีเห็นที่เจอ จะเกิดวิบากสะสมในจิต มีโอกาสถึงวิญญานที่จะได้เกิดเป็นตุตมาเข้าท้องเป็นลูก หรือได้ขายรสนิยมสองแบบมาเป็นสามี

สังเกตไหมว่าเวลาเกลียดอะไรนึกภาพปุบมันเกิดชัดในใจปั๊บ แล้วเลื่อนหายจากใจได้ยาก ยิ่งเกลียดมากจิตยิ่งฝังข้อมูลไว้ลึกและเข้มข้นมาก เมื่อเกิดใหม่มีโอกาที่จะส่งผลให้จิตสร้างรูปร่างเป็นอย่างที่เคยเกลียดฝังใจไว้ซะเอง พระท่านถึงสอนว่าเจออะไรให้สักแต่รู้สึกแต่เห็น อย่าชอบอย่าชัง วางใจเป็นกลาง อย่าไปว่าเขา ฯลฯ เคยเจอมากับตาที่เห็นคนเกลียดตัดใจได้ถูกเป็นตุตกันหลายครอบครัว เป็นกรรมทันตาในปัจจุบันและยังไม่แนกับชาติหน้าที่อาจต้องไปเกิดผิดเพศซะเองอีกต่างหาก การกล่าวปราชญ์บุคคลอื่นโดยเฉพาะผู้ทรงศีลหรือผู้มีบุญ เห็นท่านเรียบร้อย หรืออาจมีกิริยาล้ายผู้หญิง ก็พลอยหลงใจหรือพูดออกมา ก็เป็นกรรมนำดิเียนที่ส่งผลในอนาคตให้เรามีโอกาสเป็นตุต หรือทำให้เรามีกิริยาเหมือนตุตให้คนเขานึกตำหนิหรือดูถูกในใจอย่างที่เราเคยทำไว้ได้เช่นกัน

โปรดจำไว้ว่าเป็นตุตไม่ได้น่ารังเกียจสำหรับคนที่จิตใจมีคุณธรรม แต่คนส่วนใหญ่ดีหรือชั่วมากกว่ากัน?? นั่นคือเหตุผลว่า คนกลุ่มหนึ่งจะเกลียดตุตได้แม้ไม่ต้องทำความชั่วอะไร และมันยังเป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ที่จะรู้สึกต่อต้านสิ่งที่แตกต่างจากตนเองหรือคนหมู่มากไว้ก่อน แถมหลายศาสนายังโดนแทรกแหยงจากอคติส่วนตัวของผู้เ็นในบางรุ่นที่ทำให้รู้สึกว่ามีกิริยาผิดเพี้ยนคำสอนพระศาสดา จนเกิดเป็นคำสอนว่าเกย์เป็นบาปร้ายแรง

ต้องกำจัดทิ้ง มีการลงโทษให้ติดคุกและแขวนคอ หากใครได้ศึกษาธรรมะกันจริงจัง จะรู้ว่า ศาสดาแต่ละองค์ท่านเปี่ยมเมตตาและมีปัญญาสูงขนาดไหน ไม่น่าที่จะให้ลงโทษผลักไส รังเกียจหรือฆ่าคนได้แค่นี้ ความชอบในสิ่งที่มันไม่ได้ทำร้ายใครเลย จริงไหม??

หากเชื่อว่าเราเป็นเกย์จากกรรมที่ผิดศีลข้อสาม ก็ต้องตั้งใจรักษาศีลข้อนี้ให้ บริสุทธิ์ให้ได้ ซื่อสัตย์ต่อคนรัก อย่าแอบมีกิ๊ก และต้องอดทนในทุกข์เพราะรักที่ต้องเจอ จากกรรมเก่า โอกาสถูกหลอกโดนนอกใจจะมีสูงมากสำหรับเกย์ จนหลายคนซีดขยาด ไม่เชื่อมั่นในรักแท้ ปล่อยตัวผิดศีลหนักขึ้นไปอีก สิ่งที่เราเจอในปัจจุบันคิดว่าหนักแล้วใช่ไหม ครับ?? แต่รับรองว่าถ้ายังผิดศีล ปล่อยตัวมั่ววามต่อไป อนาคตจะเจอหนักยิ่งกว่านี้อีก หลายร้อยเท่าแน่นอน!! คนที่ศึกษาปฏิบัติธรรมเต็มที่ อดทนทำดีครบทุกด้านให้มากพอ เท่านั้น ถึงจะมีโอกาสบรรเทากรรม สร้างพลังงานดีในตัวออกไปดึงดูดเอาคนรักดีๆ ให้เข้ามาในชีวิตได้ แต่ส่วนใหญ่คนที่เจออดทนทำได้ถึงขั้นนี้มีน้อยมาก อย่ามัวน้อยใจในชะตาชีวิต ที่แสนอาภัพ เพราะหญิงชายปกติก็ทุกข์เพราะรักไม่ต่างกัน มีข่าวฆ่ากันแทบทุกวัน

สำหรับคนที่ตั้งใจจริงอยากหายเป็นเกย์ในชาตินี้ ครูบาอาจารย์แนะนำว่ามีวิธีเดียว คือการปฏิบัติธรรมให้จริงจัง ให้เริ่มต้นด้วยทำทานระดับที่ทำได้ สวดมนต์ทำสมาธิ และที่สำคัญคือถือศีลแปดให้บริสุทธิ์สัก 1-2 ปี ถ้าเจริญสติฝึกจิต-ดูกายให้ถูกทางด้วยจะดีมาก เมื่อถือศีลแปดหยุดเสพกามมาสักระยะ จะเห็นชัดว่าถ้าไม่มีความต้องการทางเพศแล้ว เพศอะไรก็ไม่สำคัญเลย จิตบริสุทธิ์ไม่มีเพศ จะเริ่มรู้ตามความจริง จิตเข้าสู่ปกติไม่บิดเบี้ยว บางรายอาจรู้สึกกลับมามีอารมณ์กับเพศตรงข้าม บางรายไม่รู้สึกรักใคร่กับใครและเห็นชัด ว่าจะเป็นสุขกว่าที่ได้ครองพรหมจรรย์ จะทำได้ขนาดนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ผลที่ได้อาจไม่ใช่กลับ เป็นเพศปกติ แต่อาจได้ผู้ทรงศีลมาให้กราบไหว้เพิ่มอีกหนึ่งท่าน

การหวังให้ใครสักคนหายเป็นเกย์ต้องให้เจ้าตัวเต็มใจอยากเลิกเป็นด้วยตนเอง ไม่ใช่การบังคับลูกแต่งงาน หรือจับไปบวชขณะต่อมตุ้ตแตกขึ้นสมอง นอกจากไม่หายแล้ว ยังส่งบาปใหญ่ถึงพ่อแม่ด้วยฐานทำร้ายศาสนาให้ดูมัวหมอง ซึ่งเป็นบาปหนักเทียบเท่าการทำร้ายพระพุทธเจ้าเลยทีเดียว เป็นเกย์ที่ไม่ได้ออกสาว มีจิตเหมือนชายปกติไปบวชแล้ว ตั้งใจปฏิบัติจริงจัง สำรวมตนอยู่ในศีลยังอนุโลมได้

แต่ถ้าแค่ไปห่มเหลือง แล้วเอาแต่นั่งนอน ไม่ปฏิบัติ กรีดกราดไม่สำรวม ตายเมื่อไหร่ได้เกิดใหม่จะรู้ว่าแค่โอกาสจะได้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานยังยากเลยครับ ครูบาอาจารย์กล่าวไว้ว่า.. หากเข้าใจเพศสภาวะของตัวเองแล้ว โดยเฉพาะชายที่มีจิตใจเป็นหญิง ก็ไม่ควรเข้ามาบวชเป็นพระภิกษุ ศาสนาไม่ได้กีดกันแต่ต้องเข้าใจว่าการบวชมีไว้สำหรับคนที่พร้อมเท่านั้น การปฏิบัติธรรมไม่ต้องบวชก็บรรลุธรรมได้ การเป็นพระจุดประสงค์หนึ่งเพื่อเป็นหลักใจให้ศาสนิกได้ยึดถือ และเพื่อการเผยแผ่พระธรรมสืบต่อไป หากมีภาพของนักบวชที่ทำให้ญาติโยมเสื่อมศรัทธาจะทำให้ศาสนาตั้งอยู่ได้ไม่นาน ท่านวางกฎไว้เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมในระยะยาว เกย์ที่เป็นลูกที่ดี มีศีล ทำประโยชน์ให้สังคม ยังจะมีบุญส่งถึงพ่อแม่ได้จริงกว่าการบวชแล้วไปทำให้ประชาชนเสื่อมศรัทธาในพระสงฆ์ ซึ่งเป็นบาปใหญ่ถึงพ่อแม่ด้วย อย่าคิดว่าต้องบวชตามประเพณี

ลองค้นพระไตรปิฎกสิว่า มีคำสั่งจากพระพุทธเจ้าตรึงไหนให้ชายทุกคนต้องบวช สมัยพุทธกาลเขาบวชเมื่อพร้อมจะทำนิพพานให้แจ้งเท่านั้น คำขานนาคมีคำถามว่า เป็นชายใช่ไหม?? ถ้าจิตภายในตอบชัดเจนว่าเราเป็นหญิง มันก็ไม่เหมาะที่จะบวชแล้ว สำหรับเกย์หรือกระเทยที่อยากบวชให้ได้จริงๆ ควรโกนหัวห่มขาวไปอยู่วัด ปฏิบัติถือศีลแปดให้ได้สัก 1-2 ปีก่อน เหมือนดังพระในสายหลวงปู่ชา พระฝรั่งหลายรูป(ไม่ได้เป็นเกย์)ก็ทำแบบนี้ เขาเรียกว่าบวชเป็น.. “อนาคาริก” ปฏิบัติไปจนจิตตั้งมั่นในธรรม และตอบได้ชัดว่าเป็นผู้ไม่ยึดติดทางเพศ จิตไม่บิดเบี้ยวไม่รู้สึกว่าตนเป็นหญิง ไม่รู้สึกว่าจะชอบผู้ชายแล้ว จิตแบบนี้ถึงเหมาะที่จะบวชเป็นพระภิกษุได้แบบน่านุโมทนา เวลาขานนาคก็สามารถตอบว่าเป็นชายได้เต็มปากเต็มใจ

ผมเชื่อว่าถ้าพระพุทธเจ้ายังอยู่ ถ้าจะทรงอนุญาตให้เกย์ กระเทยบวชได้ ท่านน่าจะตั้งวินัยหรือกฎให้เฉพาะต่างหากเหมือนที่มีกฎพิเศษเพิ่มสำหรับภิกษุณี ยกตัวอย่างการถูกเนื้อต้องตัวผู้ชายไม่อาบัติ เพราะชายแท้ไม่รู้สึกระไรอยู่แล้ว แต่ถ้าพระเป็นเกย์แน่นอนว่า การถูกเนื้อต้องตัวเด็กหนุ่ม ชายหนุ่มหรือแม้แต่พระด้วยกันย่อมทำให้จิตหวั่นไหว การร่วมชายคาเดียวกัน หากชาวบ้านรู้ว่ามิใช่พระเป็นเกย์ ก็ทำให้เกิดคำครหา นินทาได้ ทำให้ศรัทธาเสื่อมได้

การไม่ปฏิบัติธรรมจริงจัง การดูทีวีฟังเพลง กินอาหารหลังเพล ล้วนสะสมให้เกิดกิเลสราคะแรงกล้าจนตบะแตกกันมาเยอะ มีจำนวนมากที่ตอนแรกตั้งใจปฏิบัติดี แต่ด้วยทนต่อกิเลสไม่ไหว พระณเรหฺนุตติวดี ธรรมชาติของวัยหนุ่มที่หากไม่สุขจากการปฏิบัติธรรมมาทดแทน จิตย่อมโยยหาในกาม สุดท้ายก็ได้กันเองในวัดก็มีกลายเป็นช่าวและยังไม่เป็นช่าวอีกไม่รู้เท่าไร

มีหลายข้อตามพระวินัยที่เราจะมองเห็นได้ชัดว่า ท่านตั้งกฎไว้เพื่ออะไร กันพระหนุ่มออกมาจากหญิงสาว เพื่อการทำความเพียรได้ง่ายขึ้น เรื่องเพศมีผลต่อหมู่คณะ ควรแยกแต่ละเพศให้มีการปฏิบัติต่างกันอย่างไรร ทำไมภิกษุณีถึงต้องมีกฎเข้มงวดมากกว่า เพื่อความเรียบร้อยและสง่างามของหมู่สงฆ์อย่างไร

ถ้าเข้าใจตรงนี้จะรู้เลยว่า จำเป็นต้องมีข้อปลีกย่อยอีกมาก หากมีเพศสภาพที่ไม่ตรงกัน แต่นี่หมายถึงการอยู่รวมของหมู่สงฆ์และภาพขององค์กรสงฆ์ แต่สำหรับการศึกษาธรรม การเป็นคนดี ไม่มีข้อแม้ให้สำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัยอยู่แล้ว ทางที่ดีคือ เป็นคนดีในคราบของฆราวาสจะดีกว่า เพราะบรรลुरुยิระได้เช่นกัน ถ้าอยากปลีกวิเวกปฏิบัติจริงจัง ก็ควรเลือกเดินตามรอยของการปฏิบัติตนแบบ “อนาคาริก” (โกนหัวนุ่งขาวห่มขาว ถือศีล 8) แล้วค่อยบวชทีหลังจะเหมาะสมที่สุด

หมายเหตุ : คนธรรมดาที่ไม่ใช่เณรหากไปบวชแล้วไม่ปฏิบัติ ทำภาพพระสงฆ์เสียหาย ก็ถือว่าได้ทำลายพระพุทธศาสนา มีบาปร้ายแรงเทียบเท่าทำร้ายพระพุทธเจ้าเช่นกัน พวกบวชตามประเพณีนี้ หลวงพ่อท่านว่าตกรรกันมากทีเดียว บาปกรรมความชวยติดตัว สึกออกมาแล้วเจริญฮวบๆ ให้เห็นทันตามีมากมาย บวชแล้วไม่ปฏิบัติ ไม่รักษาวินัย ผิดศีลกินมาเมา/สาหร่าย หลายคนไม่ได้ปลงอาบัติก่อนสึก เงินที่เขาทำบุญ เขาทำกับพระศาสนา สึกแล้วเงินที่ได้ต้องถวายคืนวัดหมด เอาออกมาก็เท่ากับขโมยของสงฆ์ มีหลายเรื่องที่เป็นบาปใหญ่แต่กลับไม่รู้ และไม่มีการสอนให้เข้าใจ สำหรับคนที่ผิดแบบไม่รู้ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ยังทำกรรมดีบรรเทาความผิดได้เสมอ ตั้งใจศึกษาปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ในวันนี้ ทำทานให้เป็นประจำ รักษาศีล หมั่นฟังธรรมศึกษาธรรม คือทางออกที่ดีที่สุดนะครับ

กรรมกับยาเสพติด และวิธีเลิก

การปฏิบัติธรรมหรือการฝึกตนในหลายด้านมักไม่ได้ผลกับคนทั่วไปในวงกว้าง เพราะเน้นหักดิบหรือบังคับตนเกินพอดี ซึ่งนั่นเหมาะกับคนมีปัญญากล้าหรือมีความพร้อมถึงระดับแล้ว แต่สำหรับคนที่ฐานจิตยังไม่มั่นคง จะเป็นเรื่องยากเกินเอื้อมถึงจนถอดใจ และแม้ทำได้ก็อาจเพียงกดข่มชั่วคราว เหมือนหินทับหญ้า ยกหินออกก็งอกใหม่ได้

คนส่วนใหญ่รู้ว่ากินเหล้าผิดศีลห้า แต่มักตัดใจได้ยากและมีข้ออ้างสารพัดเพื่อจะไม่เลิก การจะหลุดจากสิ่งไม่ดีที่ยึดติดให้ลุ่มหลงติดใจ วิธีที่น่าจะทำได้จริงกับคนทั่วไปมากกว่า คือพยายามสะสมข้อมูล เรียนรู้ให้เข้าใจที่ละขั้นในขณะที่ยังอยู่กับมัน ไม่ใช่การวิ่งหนีหรือบังคับให้ตัดขาดทันที การแนะนำให้คนเลิกเหล้าหรือยาเสพติด อย่าเริ่มต้นด้วยการทำให้เขารู้สึกว่าสิ่งที่ทำมันเลว เป็นบาปร้ายแรง หรือต้องให้ละทิ้งสิ่งที่ลุ่มหลงมานานในทันที เพราะมันทำให้จิตต่อต้านและไม่เปิดใจรับ

มนุษย์จะละกิเลสแต่ละด้านได้ต้องมีสิ่งดีกว่าเข้ามาแทนให้จิตได้สัมผัสที่ละลำดับขั้น ครูอาจารย์สอนไว้ว่า การรักษาศีลเอาที่ทำได้แน่แค่ข้อเดียวก่อนก็ได้สำหรับคนเพิ่งเริ่มต้น ไม่ต้องพยายามเป็นคนดีให้ได้ทันที ไม่ต้องบังคับฝืนตนจนเกินพอดี พอศีลบริสุทธิ์ซักข้อ จิตจะตอบได้เองว่าควรจะไปทางไหน จะเริ่มเกิดปัญญามองเห็นความจริง ขอแค่มีกระแสความดีเกิดในใจให้จิตได้เปรียบเทียบ จิตจะเริ่มเห็นเองว่าทำสิ่งนี้เป็นสุขหรือทุกข์กว่ากัน จะละวางสิ่งเป็นโทษอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้นในอนาคต

สมัยก่อนผมสูบบุหรี่วันละสามซอง กินเหล้าวันละกรม แต่ก็สวดมนต์ทุกวัน อ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำ กว่าจะเลิกได้ไม่ยากและไม่ยาก เป็นประสบการณ์ตรงที่พิสูจน์กับตัวเองว่า จิตได้สำนึกเขารู้ทุกอย่างและประมวลผลได้เอง แต่สำคัญสุดเราต้องมีตัวอย่างให้เขาเปรียบเทียบ และต้องหมั่นเจริญสติหรือระลึกถึงสิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำ แล้วตั้งคำถามให้ตัวเองบ่อยๆ ว่าทำแล้วได้ประโยชน์อะไร เป็นความสุขจริงไหม??

แม้จะผิดศีลมัวเมากิเลสอยู่ก็ตาม ให้พยายามระลึกเข้ามาในจิตใจตนอยู่เสมอๆ ถ้ามัวแต่ไขว่คว้าว่าทำเสร็จแล้วได้อะไร ที่ต้องการความสุขแค่นี้เองหรือ? ดีกับชีวิตเราจริงหรือ? สุขที่ได้รับมันยั่งยืนหรือเปล่า? น่าจะมีอะไรดีกว่านี้ไหม!! (เป็นการโปรแกรมจิต)

จิตมนุษย์มีความเป็นพุทธหรือศาสนาอื่นเรียกว่ามีพระเจ้าสถิตอยู่ในตัวของทุกคน มีพลังมหาศาลที่ซ่อนอยู่ภายใน ถ้าเราใส่ข้อมูลให้จิตได้สำนึกบ่อยๆ จิตเขาจะตอบเราได้เองว่า สิ่งไหนควรไม่ควร และใช้สุขที่แท้จริงหรือยัง?? สำหรับคนยังผิดศีลติดเหล้ายาขอเพียงอย่าจมกับมันสุดตัว อย่าปิดตัวเองด้วยความคิดว่าเราเอาดีไม่ได้ ไม่มีทางดีได้กว่านี้ รับรองว่าเพียงแค่ว่าความดีที่บริสุทธิ์จากการทำทานเป็นประจำ(โดยเฉพาะธรรมทานที่ถูกต้อง) และการรักษาศีลข้อใดข้อหนึ่งสักข้ออย่างมั่นคง จะนำหลุดจากสิ่งเหล่านั้นได้โดยง่ายในอนาคต แม้ปัจจุบันยังเมาหัวราน้ำหรือเคยทำผิดไว้มากก็ตาม ขอแค่พยายามงดหรือลดให้น้อยลงในเบื้องต้นก่อน กลับมาระลึกรู้ว่สิ่งที่ทำมีโทษเจืออยู่ หมั่นคิดตั้งใจว่าจะถอยออกจากมันสักวันให้ได้ จะมีโอกาสหลุดได้ง่ายกว่าการที่ยังหลงคิดว่าสิ่งที่ทำมันถูกต้องหรือหักดิบตัดขาดในขณะที่จิตได้สำนึกยังไม่พร้อมและไม่ยอมรับ

หลายคนโปรแกรมจิตตัวเองทางอ้อมสม่ำเสมอว่า กินเหล้าไม่ผิด ไม่บาป ไม่ได้ทำร้ายใคร สิ่งนี้ทำให้เกิดข้อมูลฝังในจิตระดับลึก ส่งผลให้หลายภพชาติข้างหน้าคุณจะมีคนในความเป็นคนขี้เมามากขึ้น เมื่อทั้บถมความคิดแบบนี้ไปเรื่อย ในชาติถัดๆไป คุณจะมีโอกาสติดเหล้าและยาเสพติดได้ง่ายกว่าคนอื่น เพราะมีวิบากความคุ้นชินติดตัวมาเป็นทุนเดิม หากชาติก่อนไม่เคยกินเหล้าไม่เคยเสพยา ชาติปัจจุบันแม้ลองหลายครั้งก็อาจจะไม่ติดหรือไม่ชอบ และแม้ติดแล้วก็จะเลิกได้ง่าย

ต่างกับคนที่เคยซ้ำของติดใจหนักกับของมีนเมาในชาติก่อน เกิดใหม่แค่ได้ลองครั้งเดียวก็ติดจนใจหิวไม่ขึ้นและเลิกได้ยากกว่าคนทั่วไป หากเข้าใจวิบากที่ข้ามภพชาติได้ เราคงไม่นั่งสอนวิธีเลิกเหล้าเลิกบุหรืกันแนวทางเดียวเหมือนทุกวันนี้ ที่ส่วนใหญ่คนเขียนตำราอาจเป็นแพทย์ที่ไม่เคยเสพยาหรือสูบบุหรืหนักจนเลิกได้เลยด้วยซ้ำ!!

การกินเหล้าอาจดูไม่ใช่บาปร้ายแรงหากกินแล้วไม่ได้ไปทำร้ายใคร แต่มันก็ทำลายสุขภาพ ก่อโรคหลายโรค มีผลต่อคลื่นสมอง รบกวนสมองส่วนจิตสำนึกที่เป็นส่วนเดียวที่ทำให้คนคิดได้ต่างจากสัตว์ เป็นสมองส่วนที่ทำให้คนรู้จักมีน้ำใจ มีความกตัญญูรู้คุณ มองโลกแง่บวก ฯลฯ เหล้า&ยาเสพติดยังไปกระตุ้นสมองส่วนสัตว์เดรัจฉานให้โตขึ้น ทำงานดีขึ้น ส่งผลให้สามัญสำนึกจะค่อยถูกพัฒนาไปใกล้เคียงสัตว์เรื่อยๆ จะหุ่ดหิดง่าย ขาดเหตุผล มองโลกแง่ร้าย สนใจแต่การกิน นอน สืบพันธุ์ หาความสุข จะคิดได้แค่การเอาตัวเองให้รอด การเอาเปรียบคนอื่นเป็นเรื่องธรรมดา สัตว์ใหญ่ต้องกินสัตว์น้อยเป็นเรื่องธรรมชาติ ฯลฯ

อาจมีบ้างที่แม้จะขี้เมาหนักแต่ก็จิตใจดี มีมนุษยธรรมและสามัญสำนึกสูง(ในเวลาไม่เมา) นั่นก็เพราะมีสิ่งที่ทำให้คลื่นสมองสงบ มีสุขที่บริสุทธิ์มาถ่วงดุล เช่น มั่นคงในการรักษาศีลข้ออื่นๆ การทำความดี มีน้ำใจ มีความรักเมตตา สวดมนต์ ทำบุญ ฟังธรรม มีความกตัญญู รักษาสิ่งจะ แต่ความดีที่มีมากมายอาจสลายพริบตาเพียงแค่ว่าสติจากการเมาแล้วข่มขืน ติดเอดส์เพราะความเมา เมาแล้วขับชนคนตาย เมาแล้วฆ่าคนตายได้แค่เรื่องเล็กน้อย ฯลฯ

กฎแห่งกรรมของการกินเหล้าอย่างหนักคือส่งผลทั้งชาตินี้และชาติหน้าให้มีโอกาสเป็น.."บ้า-ปัญญาอ่อน" อย่างเบาคือส่งผลให้เกิดมาโง่สมองทึบ ปวดหัวฯ มองข้างถนนเห็นคนตัวเซอะผมเผ้ายุ่งเหยิง ควรพึงระลึกว่าหากยังไม่คิดลดละเลิกบ้าง อนาคตคงไม่พ้นได้เกิดมาเป็นเหมือนเขา หรือต่อให้มีบุญเก่าที่ทำทานสร้างกุศลไว้มาก ก็จะได้สิทธิ์กลับมาเกิดเป็นลูกเศรษฐีได้สวยบุญเก่าบนกองทอง ในสภาพน้ำลายฟูมปาก เล่นขี้ตัวเองอย่างสำราญใจ เหล้าและยาเสพติดยังส่งผลเสียต่อการพัฒนาจิตในระยะยาวหลายภพชาติ เมื่อสมองทึบก็เข้าใจธรรมได้ยาก การเจริญสติดูจิตดูกายอาจไม่แจ่มใส เพราะจิตบดเบีย้วจากกรรมที่ทำลายสติตัวเองมานั่นนาน อาจทำให้หลงผิดได้ง่ายหรือเดินหน้าสู่เส้นทางธรรมได้ยากลำบากมากขึ้น

ดังนั้นจึงควรใส่ใจกับการสร้างกรรมดีในด้านสร้างปัญญาสร้างสติให้ผู้คนให้มาก เช่น การสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติธรรมหรือการเผยแพร่คำสอนธรรมะที่ถูกต้องไปในวงกว้าง เมื่อทำให้มากจะมีผลสะท้อนกลับหาตัวเราและส่งผลให้เกิดปัญญาเกิดสติได้ง่ายเช่นกัน ปัจจุบันมีคำสอนธรรมแบบผิดงมงายจำนวนมาก โดยเฉพาะลัทธิบ้าบุญ บูชา พระพุทธรูป-บูชาเทพเจ้าในเชิงขอโชคลาภ คำสอนที่ทำให้คนโลภและหลง ย่อมสะท้อนกลับให้จิตเรามาติดบอดตามด้วยเช่นกัน จึงควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนเผยแพร่

ซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ควรเป็นพระไตรปิฎก ,ตำราพระนิพนธ์จาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ ซึ่งชาวพุทธทุกนิกายมีมติถวายตำแหน่งผู้นำสูงสุดของชาวพุทธทั่วโลก และขอแนะนำงานเขียนของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช , อ.พร รัตนสุวรรณ , อ.วศิน อินทสระ , คุณดั่ง ตฤณ ฯลฯ เหล่านี้คือผู้ทรงคุณธรรมที่แตกฉานในการอธิบายให้คนรุ่นใหม่เข้าใจได้ง่ายขึ้น

หากเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมได้ดีพอ จะไม่สงสัยเลยว่า สิ่งที่เราคิดที่ไม่ดีอะไร ทำไมพระพุทธร่องคืถึงทรงบัญญัติไว้ในศีลห้าข้อแรกที่เราควรดเว้น ศีลห้าไม่ใช่กฎข้อบังคับแต่เป็นข้อเสนอแนะว่า ถ้าลดละเลิกได้ จะมีผลดีต่อชีวิต เป็นทางแห่งความสุข ทางพ้นอบายภูมิ หากไม่ละเว้นสิ่งเหล่านี้ จะพบความสุขแท้จริงไม่ได้ บอกให้ฟังถึงเหตุและผล ส่วนใครจะทำตามหรือไม่แล้วแต่บุคคลนั้นต้องการ ที่ว่าเหล่าและยาเสพติดเป็นทางสู่อบาย เพราะคนเราจะตายไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่จิตสุดท้ายว่ารู้สึกและคิดแบบไหน ชีวิตประจำวันคุ้นชินกับอารมณ์ใด สิ่งเหล่านั้นจะไปปรากฏได้ง่ายในเวลาใกล้ตาย

คนติดเหล้าติดมักสะสมสภาวะจิตในลักษณะเบลอๆ เคลิ้มๆ ไร้เป็นประจำ ซึ่งเป็นภาวะจิตที่ส่งผลให้มีโอกาสเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้ง่ายที่สุด คงยากหากไม่ศึกษาธรรมแล้วจะยอมรับหลักการนี้ได้ แต่เชื่อเถอะว่าการเชื่อเรื่องผลกรรมแบบถูกต้องไม่เคยทำให้ใครฉิบหาย อย่างน้อยถ้าเลิกยาเสพติดได้วันนี้ ผลดีจะเกิดตามมากมาย ทั้งสุขภาพดี ประหยัดเงิน ลดโอกาสเสี่ยงติดโรค ลดโอกาสโดนลากไปข่มขืนหรือทะเลาะวิวาทกับอันธพาล ที่ตายก่อนวัยในชาวกี้อเพราะ..“เมา” แทบทั้งนั้น

ยาเสพติดให้โทษอีกอย่างคือ..“บุหรี” ที่แม้ไม่มีกำหนดในพระวินัยแต่ก็ควรลดละเลิกเพราะทำลายสุขภาพอย่างมาก สารพิษโรคเกิดจากบุหรี ไม่ได้ตายคนเดียวแต่สร้างบาปพาคบรอบข้างเจ็บป่วยไปด้วย เป็นสิ่งที่ชาวโลกล้วนรังเกียจในปัจจุบัน ถือเป็น “โลกวัชชะ” คือ โลกติเตียน เป็นสิ่งไม่สมควรทั้งพระและฆราวาส สำหรับพระที่ยังติดบุหรี ยอยากกราบนิมนต์พระคุณเจ้าช่วยสูบในที่ลับตาคน จะเป็นบุญแก่พระศาสนาอย่างมาก เพราะมันส่งผลเสียให้ภาพของพระไม่น่าเคารพในสายตาของคนทั้งโลก

ครูบาอาจารย์สมัยก่อนท่านสูบเพราะมีสาเหตุที่คนธรรมดาไม่ใช่พระอริยะคงเข้าใจได้ยาก แต่มักชอบเอาตนเองไปทำตามอย่างพระผู้เหนือโลกแล้ว ยาเส้นสมัยก่อนถือเป็นยารักษาโรคบางโรคได้ ช่วยไล่แมลงได้ ได้ฟังจากผู้รู้ท่านเล่าว่า.. บางท่านมีวิบากเคยเสพติดมายาวนาน ร่างกายชินกับสารเหล่านี้ตั้งแต่ก่อนบวชหรือชาติก่อนก็ตาม ทำให้เลิกไม่ได้ แต่จิตท่านไม่ได้เสพติดเพราะพ้นปุณฺณเป็นอริยะสงฆ์แล้ว

คล้ายกรณีพระพุทธคำหยาบติดปากในพระไตรปิฎก เป็นเพียงวาสนาติดตัวมา ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่คนไม่ศึกษาไปลึกซึ้งจะเข้าใจได้ เลยส่งผลเสียให้เกิดการปราชัยและเข้าใจผิด พระหนุ่มเณรน้อยหลายรูปก็ได้ใช้เป็นข้ออ้างในการเล่นแบบสูบตามพระเกจิอาจารย์บ้าง ซึ่งควรพิจารณาถึงความเหมาะสม อย่างน้อยก็ห้วงเรื่องโทษภัยจากบุหรีที่ทั่วโลกกำลังตื่นตัวว่าเป็นอันตรายอย่างร้ายแรง (แต่กลับเป็นยาเสพติดที่ถูกกฎหมาย!!)

ทั้งท้ายสำหรับท่านที่กลุ่มใจเรื่องลูกหลานติดยา ทำให้สบายเถอะครับ มองให้เห็นว่ามันคือ กรรมของเราที่ต้องได้ลูกหลานแบบนี้ และการเลี้ยงดูที่ขาดการใส่ใจแต่เด็กแบบถูกต้องก็หล่อหลอมให้เป็นแบบนี้ อย่าทุกข์แทนคนอื่นเลย อนาคตที่มีดมนั่นก็ชีวิตและกรรมของเขา ทำจิตให้เบิกบานด้วยเมตตาจริงใจ พลังรักอาจเปลี่ยนคนได้ พระผู้ปฏิบัติดีมีพลังเมตตาสูง สัตว์ร้ายผ่านมาพบยังต้องยอมสยบและไม่ทำร้าย แผ่เมตตาให้เขามากๆ ส่งความรักให้เขามากๆ อวยพรให้เขามีความสุขบ่อยๆ

เมื่อรู้สึกทุกข์ใจกับลูกที่ไม่ดี ให้ลองทำใจว่ากำลังเลี้ยงหมาอยู่แล้วคุณจะสบายใจ
หมามันมีอนาคตไหม?? แต่ทำไมเราเลี้ยงมันได้จนมันตาย เราไม่เคยทุกข์ ไม่เคยคาดหวัง
ให้หมาต้องเรียนจบ ให้หมาต้องได้งานดีๆ ลูกหลานก็เหมือนกัน มีปัญหาก็เลี้ยงไปจนกว่า
จะตายจากกันไป ถ้ามันทำอะไรไม่ได้แล้ว ทุกข์ต่อไปก็สะสมกุศลจิต ตายไปขณะที่จิต
เป็นทุกข์ก็ลงนรก ซึ่งเขาอาจไม่ได้ลงกับเราด้วย รักแล้วต้องรู้จักวาง เลี้ยงหมาแบบไหน
ให้คิดกับลูกหลานที่ติดยาแบบนั้น พาไปทำบุญด้วยกันบ่อยๆ ให้เขาค่อยๆ สะสมกุศลจิต
ทางอ้อม ก็อาจช่วยได้ระดับหนึ่ง ถ้ารักเป็น ผีกวางจิตให้เป็น ตัวเราเองจะมีความสุข

เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมเถอะครับ ว่าทุกอย่างต้องมีเหตุมาก่อนจึงมีผลตามมาแบบ
ที่เจออยู่ในทุกวันนี้ ทุกสิ่งต้องเป็นเพราะ.. “ผลกรรม” ของเราชักนำให้มาเจอทั้งนั้น อย่า
มัวแต่โทษคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม การเชื่อหลักกรรมในแง่มุมที่ถูกต้อง จะทำให้เรา
แก้ปัญหาได้ถูกทาง และแม้จะแก้ไม่ได้แล้ว ก็ยังพอบรรเทาปัญหาได้ แถมทำให้เรารู้จัก
วางจิตและยอมรับง่ายขึ้น ไม่ทุกข์หนักเหมือนคนที่วางใจไม่เป็น

โปรแกรมจิตเพื่อการเลิบบุหรี่ และการเลี้ยงลูก

จากที่ผู้เขียนเองเคยติดบุหรี่ย่างหนักจึงเข้าใจได้ดีว่าการเลิกไม่ใช่ง่าย มีบทความวิธีเลิบบุหรี่มากมาย แต่ส่วนใหญ่เหมือนเป็นแนวคิดเพื่อฝันจากคนไม่เคยติด บุหรี่ หรือวิธีการที่เหมาะสมกับคนบางกลุ่มเท่านั้น ทำให้คนจำนวนมากมัวอยากเลิกก็เลิกไม่ได้ ศาสตร์แห่งจิตใต้สำนึกและวิบาकरण จะแก้ปัญหได้ดีกว่าศาสตร์แห่งการคาดเดา และเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางจักรวาล หลายคนไม่มีวิบากเก่าจึงหักดิบได้ง่าย แล้วก็เที่ยวดูถูกคนอื่นที่เลิกไม่ได้ว่าใจไม่ถึง ฉันเลิกได้ง่าย ทำไมแกเลิกไม่ได้? หรือ แค่อดทนก็พอ ฯลฯ สารพัดแนวคิดจากการไม่เข้าใจจริงที่ส่งผลเสียมากกว่าเกิดประโยชน์

ผู้เขียนหัดสูบบุหรี่ตั้งแต่ ป.6 สูบเรื่อยมาจนเป็นนักดนตรีกลางคืน มีสถิติสูงสุด ก่อนชวนไฟแช็ค คือวันละ 3 ซอง และกินเหล้าวันละกลม ติดการพนันหลายชนิด อิม หนาสำราญกับความชั่วจนเต็มที ก่อนเลิกทุกอย่างและได้มีโอกาสศึกษาศาสนาพุทธแบบ จริงจัง ก่อนตัดใจทิ้งวงการบันเทิงมาเผยแพร่งานทำสื่อคุณธรรมแจกฟรีจนถึงปัจจุบัน ใครบ้าง ที่ไม่รู้ว่าบุหรี่ย่ เล้า ยาเสพติด การพนันไม่ดี มันรู้ทุกคนครับ!! แต่เพราะปัจจัยหลายอย่าง ทำให้ตัดใจไม่ได้ ทั้งการเข้าข้างตัวเอง วิธีเลิกไม่เหมาะกับตัวเอง ไม่มีแรงกระตุ้นมากพอ มี วิบากเก่าจากชาติก่อนทำให้เลิกยากกว่าคนทั่วไป ฯลฯ

ผมเจอถามเป็นประจำว่าจมปลักขนาดนั้น โง่หัวขึ้นมาได้อย่างไร?? คำตอบจาก ประสบการณ์ตรง และงานวิจัยหลายแห่งอธิบายไว้ว่า.. การนำลูกไปทำงานด้วยแต่เล็ก จะทำให้เด็กซึมซับและสงสัยเห็นใจพ่อแม่ รู้คุณค่าของเงิน การพาเด็กไปทำบุญอย่าง สม่ำเสมอ พาฟังธรรม-สวดมนต์ ให้ทำงานบ้าน เน้นเรื่องมารยาท ฯลฯ จะส่งเสริมให้เด็กมี ฐานบุญ สร้างคลื่นสมองที่ดี ไปพัฒนาสมองส่วนจิตสำนึกให้ทำงานดีขึ้น มีผลทำให้รู้ผิด ชอบชั่วดี รู้จักกตัญญู มองโลกแง่บวก คิดอะไรได้ลึกซึ้งขึ้น

จิตใต้สำนึกของมนุษย์ทุกคนทำงานเองอัตโนมัติ ไม่สามารถบังคับได้ แต่ค่อย ๆ ป้อนข้อมูลให้เขาได้ จิตที่มีการสะสมเรื่องคุณธรรมและการทำงานแต่เล็ก ข้อมูลไม่หายไปไหน ถึงเวลาจะส่งออกมาเป็นแนวความคิดใช้ชีวิตต่าง ๆ แม้เมื่อเกิดหลงผิดติดยาเสพติด (ซึ่งบางทีไม่ใช่เพราะเด็กชั่ว แต่เพราะฮอร์โมนในช่วงวัยรุ่นกระตุ้นสมองส่วนที่คล้ายของสัตว์เดรัจฉานให้ทำงานดีขึ้น จึงมีพฤติกรรมและแนวคิดตกต่ำลง)

หากแต่เล็กเคยสะสมข้อมูลด้านดีไว้พอสมควร ต่อให้หลงทางไปเลวสุดชั่วในตอนวัยรุ่น ก็กลับตัวได้ไม่ยาก คล้ายคนมีภูมิคุ้มกันไว้ระดับหนึ่ง จิตมีตัวเปรียบเทียบทั้งสองด้านจนเห็นชัดว่าอะไรทำแล้วเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ จิตใต้สำนึกจะกระตุ้นให้คิดอยากออกห่างจากสิ่งไม่ดีได้เอง แต่อาจต้องมีปัจจัยเสริมมาสมทบด้วย เช่น สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบข้าง ใจที่มุ่งมั่น แนวคิดที่ไม่สายที่จะเริ่มชีวิตใหม่ แนวทางหรือคำแนะนำจากบุคคลผู้มีประสบการณ์หรือให้แง่คิดได้ถูกกับวาระจิตของเขา ฯลฯ ซึ่งหลายสิ่งถ้าทำได้ถูกเวลาเหมาะสมสอดคล้องพอดีกับแต่ละบุคคล ก็พลิกชีวิตหรือเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิมได้ง่ายขึ้น

เราแก้ปัญหาวัยรุ่นไม่ค่อยได้ เพราะใช้แนวทางเดียวแก้ปัญหาของเด็กทั้งประเทศ เห็นเด็กทำผิดก็ตำหนิแรง พยายามออกกฎให้เข้มงวดที่สุด คิดแต่จะลงโทษให้หนักจนมักเกินวัยของเด็ก แทบไม่มีใครกลับมาคิดว่า ความผิดส่วนหนึ่งเกิดจากพ่อแม่และครูไม่เคยอบรมให้ดีพอหรือไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมกับเด็กคนนั้น ๆ หรือเปล่า?? สมองส่วนจิตสำนึกไม่เคยถูกพัฒนาในเวลาที่เหมาะสม จากพ่อแม่และครูที่ไร้คุณภาพ แต่ก็มักมองข้ามไม่เห็นความผิดตัวเอง จะมาแก้ที่ปลายเหตุ แก้เมื่อสายไป หรือเข้าไปยุ่งในเวลาที่ไม่เหมาะสม

เด็กก่อนมีฮอร์โมนเพศ จะต้องการความใกล้ชิดเอาใจใส่จาก.. “พ่อแม่เท่านั้น” ต้องการให้หอม กอด พาเที่ยว นั่งคุย แนะนำสั่งสอนสิ่งดี ๆ ฟังเพลงดี ๆ รับสื่อดี ๆ การสวดมนต์ทำสมาธิ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสมองส่วนจิตสำนึก ซึ่งวัยเด็กซึมซับข้อมูลได้ดีที่สุด แต่ส่วนใหญ่มักอ้างไม่มีเวลา คิดแค่ว่ายังเด็กไม่ต้องสนใจอะไรมาก แถมปล่อยฟังเพลงเนื้อหาอุบาทว์ ดูละครน้ำเน่า เล่นเกมรุนแรง และให้แรงงานไร้คุณภาพเลี้ยงลูกแทน

แต่พ่อเด็กมีฮอว์โมนเพศ ซึ่งมันจะไปกระตุ้นสมองส่วน(คล้าย)สัตว์เครื่องฉานให้ทำงานดีขึ้น ความคิดจะเปลี่ยนและควบคุมอารมณ์ได้ยาก อยากอยู่เหนือผู้อื่น ไม่ชอบคำสั่ง อยากเป็นอิสระ อยากขยายพันธุ์ อยากให้ตัวเองโดดเด่น อยากมีโลกส่วนตัว ช่วงฮอว์โมนพุ่ง ตีให้ตายสอนให้ปากแฉะ มันก็ฟังแล้วคิดตามไม่ได้ ต้องพาทำกิจกรรมหรือมีกุศโลบายอื่น ๆ แต่ก็ดันเป็นเวลาทีที่พ่อแม่และครู มักจะให้ความสำคัญและเข้มงวดจนเกินพอดีกับเด็กในช่วงนี้ เลยเป็นแรงกดดันให้ปัญหาบานปลาย

การดูดำ การลงโทษหรือกฎข้อบังคับที่เกินวัยของเด็ก การเข้มงวดและยุ่งกับโลกส่วนตัวเกินไปในช่วงนี้ ส่งให้เด็กเกิดแรงกดดันสะสมภายในได้ง่าย ส่งให้มีปัญหาทางจิตที่ส่งต่อถึงการกระทำในอนาคต และส่งผลเสียต่อถึงตอนโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างพิสดารหลายรูปแบบ การเข้าใจภาวะทางอารมณ์ที่มีผลมาจากสมอง ฮอว์โมน และสิ่งเร้าต่าง ๆ จะทำให้แก้ปัญหาให้เด็กแต่ละวัยได้ถูกทางและง่ายขึ้น แต่น้อยคนจะใส่ใจและมองเห็น

ผู้เขียนเองต้องตื่นตีสี่ไปขายของกับแม่ตั้งแต่อยู่อนุบาลจนจบประถม กลับมาต้องกวาดหน้าบ้าน รดน้ำต้นไม้ทั่วบ้านในขณะที่ตัวกับกระป๋องแทบจะสูงเท่ากัน สิ่งที่เคยบ่นและรำคาญ โตมาถึงรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เป็นคนสู้งาน และสำนึกบุญคุณพ่อแม่ได้ง่าย การได้เห็นความเหน็ดเหนื่อยของพ่อแม่ ทำให้พยายามหาเงินเองตั้งแต่ประถม เปิดร้านขายน้ำแข็งไส ขายมะม่วงดอง ทำด้วยตัวคนเดียวทั้งหมด เก็บเศษตะปумаซังกิโยขาย และทำอีกสารพัดตอนปิดเทอม ความจริงผมไม่ต้องทำอะไรก็มีเงินใช้สบายเพราะเป็นลูกคนเล็กที่แม่ตามใจมาก แต่การเห็นพ่อแม่ทำงานเหนื่อยแค้นมาตั้งแต่เกิด กว่าจะขายของได้กำไรแต่ละบาท ทำให้ไม่यरบกวอน และชวนขายอยากหาเงินเอง

ผมโดนบังคับให้ไปโบสถ์ทุกวันอาทิตย์ ต้องเรียนคำสอนหลังเลิกเรียน ต้องสวดมนต์ทุกวัน แม่พาเข้าวัด จีบหยอดเงินทำบุญประจำ ฯลฯ แถมพ่อยังเน้นเรื่องมารยาทอย่างเข้มงวด เดินเสียงดัง ปิดประตูเสียงดัง เจอผู้ใหญ่ไม่ไหว ไม่นอบน้อม ับรองโดนตีตาย (ในขณะที่พ่อแม่สมัยนี้เห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย และไม่ค่อยสอนกันเลย) ทั้งหมดที่พ่อแม่ผมปลูกฝังไว้ คงทำให้มีข้อมูลด้านจิตใจดีได้นานักพอควร ที่แม้จะเสเพลติดเหล้าอย่าง

หนักในตอนวัยรุ่นด้วยสิ่งแวดล้อมพาไป สุดท้าย “จิตใต้สำนึก” ก็ปรากฏเป็นความคิดเตือนตัวเอง และลากออกมาจากสิ่งเหล่านั้นได้ในที่สุด ซึ่งตรงตามทฤษฎีเรื่องของจิตที่กล่าวมาข้างต้น

จากประสบการณ์ตรงจึงเชื่อมั่นว่าการสอนเด็กที่ดี ควรเริ่มตั้งแต่เล็กและช่วงก่อนมีฮอร์โมนเพศ ไม่ใช่ตามแก้ปัญหาตอนเกือบสายไป เพราะถ้าไม่สะสมข้อมูลด้านดีให้ลูกแต่เล็ก แล้วจะให้เป็นคนดีตอนโตหรือกลับตัวจากคนชั่ว มันคงไม่ง่ายเหมือนสลับปลั๊กไฟ ถึงจะยากแต่ก็ไม่มีคำว่าสายไป เกิดเป็นคนได้ต้องมีบุญเก่าพอควร ขอแค่เข้าใจและใช้แนวทางแก้ไขให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล อย่างน้อยลูกหรือลูกศิษย์ชั่วของคุณมันต้องลดความเลวลงได้อีกระดับแน่นอน สำคัญคือคุณมีจิตเมตตาและความพยายามมากแค่ไหน!!

สมัยก่อนช่วงที่ยังจมกับอบายมุข ผมก็ไม่เคยหยุดสวดมนต์ ในขณะที่คนอื่นอาจหาว่าดัดจริต เลวขนาดนี้จะมาสวดมนต์ทำไม?? ก็คงเป็นความเคยชินเพราะทำมาแต่เด็ก ผมทำควบคู่ไปจนวันหนึ่งจิตเริ่มบอกตัวเองว่าควรเลิกสิ่งเหล่านี้ซะที เพราะมีแต่ นำทุกข์มาให้ แถมมีคำพูดจากสิ่งเหนือธรรมชาติที่เคยเจอตอนจะฆ่าตัวตาย เป็นแรงกระตุ้นเพิ่มอีกด้วย จะบังเอิญหรือโชคดียังไม่รู้ ช่วงนั้นมีรายการทีวีสั้น ๆ เกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ฉายทุกสัปดาห์ คนเราถ้ามีใครพูดกรอกหูเรื่อย ๆ จิตก็ค่อยตามได้ง่ายนะ นี่ก็จุดเริ่มต้นที่ทำให้คิดว่า “เราต้องเลิกบุหรี่ให้ได้ก่อนดีกว่า” พยายามทำตามคำแนะนำในทีวี ไปซื้อหนังสือที่วางขายมาอ่านหลายเล่ม สุดท้ายก็ล้มเหลวหมด ทำไม่ได้สักอย่าง อยากถามคนเขียนหนังสือเหลือเกินว่า.. เคยติดยาหรือเปลาฟี่?? อ่านแล้วทำตามโคตรยาก!!

สุดท้ายผมก็คิดค้นวิธีเลิกบุหรี่ด้วยตัวเองจนได้ขณะที่ยังกินเหล้าวันละกลมเหมือนเดิม ใครสูบบุหรี่จะรู้ว่า การเลิกบุหรี่แต่ยังกินเหล้า ไม่ง่ายเลยเพราะมันของคู่กัน แถมยังร้องเพลงกลางคืน ต้องเจอคนสูบบุหรี่ควันโขมงให้เห็นทุกวัน แต่เลิกได้หน้าตาเฉย ช่วงแรกของการเลิกบุหรี่ จะเกิดผลสะท้อนมากมายโดยที่เราไม่รู้ตัว ทั้งอารมณ์หงุดหงิดหาสาเหตุไม่ได้ พาลทะเลาะไปทั่วจนโดนไล่ออกจากงาน!!

ถ้าใครจะเลิกบุหรีแล้วไม่ยากมีปัญหามา มา ควบลาพักร้อน งดรับแขก งดพบ
ลูกค้าเด็ดขาด หรือต้องบอกให้ทุกคนเข้าใจว่า ช่วงนี้จะเกิดปฏิกิริยาที่ทำให้เราหงุดหงิด
และแสดงออกไม่ดี ควบคุมตัวเองไม่ได้ ขอให้ทุกคนให้อภัย ศาสตร์แห่งจิตใต้สำนึกทำให้
ผมรู้ภายหลังว่า ที่เราดิตอะไรอยู่ก็ตาม ส่วนหนึ่งมันเกิดจากมีข้อมูลเป็นประจำส่งไปที่จิต
ใต้สำนึก เลยทำให้เกิดการเข้าใจผิด เกิดการเสพติด คิดว่าขาดไปแล้วจะมีความสุข ถ้า
ต้องการเลิกเด็ดขาดชนิดไม่หวนกลับไปอีก เราต้องถอนข้อมูลขยะในจิตใต้สำนึกออกมา
เราปลุกความเข้าใจผิดไว้ที่ละน้อยจนมันเติบโตฝังลึกไว้ จึงต้องใช้เวลาให้ข้อมูลใหม่ที่
ถูกต้องที่ละน้อยจนจิตมีกำลังก่อน แล้วค่อยถอนรากออกให้หมดจดอีกที

วิธีการเลิกบุหรีของผมอันดับแรกคือ.. “การโปรแกรมจิตใหม่ทั้งหมด” โดยยัดเวลา
สิ่งที่เคยชินออกไปเรื่อย ๆ คนติดบุหรีมักเกิดจากสับสนที่หลังอาหาร หรือเข้าห้องน้ำ มัน
เป็นสองเวลาสำคัญที่ภาวะจิตกับสมองจะเสพติดอะไรได้ง่ายมาก หลายคนที่สูบแล้วไม่ติด
นอกจากเพราะไม่มีวิบากเก่าจากชาติก่อนให้ติดง่าย ก็เกิดจากไม่เคยสูบหลังอาหารและไม่
สูบท่อนเข้าห้องน้ำ แต่ถ้ามาสูบสองเวลานี้ประจำเมื่อไหร่ ติดแทบทุกราย (แต่มีปากแข็ง
บอกว่าไม่ติด) การหักดิบเลิกกะทันหันอาจส่งผลเสียหลายด้าน

วิธีค่อยเป็นค่อยไปน่าจะช่วยให้ได้ผลดีกว่าในระยะยาว เริ่มต้นด้วย.. “ยัดเวลา
สูบบุหรีหลังอาหารทุกครั้ง” กำหนดให้ตายตัวว่าจะเอาวันละเท่าไร เช่นวันแรก หลัง
อาหาร 3 นาทีแล้วค่อยสูบบุหรี วันที่สอง 5 นาทีแล้วค่อยสูบบุหรี วันที่สาม 10 นาทีแล้ว
ค่อยสูบบุหรี ยัดไปเรื่อยทุกวันจนเป็นเว้นชั่วโมงสองชั่วโมงหลังอาหาร และอย่าสูบบุหรี
หมดมวนเด็ดขาด ให้ดูดสักครึ่งมวนแล้วพอ แล้วเก็บไว้สูบครั้งต่อไป การเก็บไว้สูบต่อ
กับเว้นเวลาหลังอาหาร จะทำให้บุหรีไม่อร่อย สูบแล้วไม่ชื่นใจ ทำแบบนี้ไปเรื่อย จนถึงขั้น
สูบวันเว้นวันจนถึงไม่สูบเลยเป็นสัปดาห์ น่าจะทำให้หลายคนเลิกบุหรีได้ง่ายขึ้น

เป็นการป้อนข้อมูลด้านลบให้จิตใต้สำนึกเรื่อยๆ เมื่อสูบทุกครั้งมันไม่ชื่นใจ ไม่
อร่อย วันหนึ่งมันจะรู้สึกเองว่า “แล้วกูจะสูบไปทำไม” ที่มันติดอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะกิน
ข้าวปืบสูบบีบ มันอร่อยไง!! มันเลยโหยหา คิดว่าสิ่งนี้เป็นความสุข ความจริงเมื่ออยาก
บุหรี ลองหายใจลึกๆ แล้วจินตนาการพ่นลมเห็นกลุ่มควันลอยออกไป จะรู้สึกสบายใจ
ทดแทนการสูบบุหรีได้ระดับหนึ่ง

วิธีเลิกบุหรี่แนวนี้ไม่ได้มีอะไรยุ่งยากและน่าจะเหมาะกับทุกคน ร่างกายเคยรับนิโคตินทุกวัน อยู่ดีไปหักดิบ มันประท้วงเจ็บป่วยเอาได้นะครับ ดังนั้นการทยอยเลิกทีละน้อยยืดเวลาสูบหลังอาหารไปเรื่อยจนเลิกสูบได้ จะเป็นวิธีที่น่าจะโอเคที่สุดซึ่งได้ผลอย่างมั่นคงกับผู้เขียนมาแล้ว อีกปัญหาของคนเลิกบุหรี่ไม่ได้ คือ จิตใต้สำนึกไม่ยอมรับ ชอบหลอกตัวเองว่าไม่ติด หรือติดแล้วไม่เสียหายอะไร มันจะมีข้ออ้างเสมอเพราะเสพติดมานาน ไม่อยากพรากสุขที่เคยได้เสพเป็นประจำ จึงไม่มีกำลังใจพอที่จะเลิกหรือทำตามขั้นตอนการเว้นหลังอาหารได้อย่างจริงจัง ดังนั้นเราต้องแก้ด้วยการโปรแกรมจิตเสริมเข้าไป โดยหาเวลาทำสมาธิ สวดมนต์ หรือนั่งฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ พอจิตสงบ ลองหลับตาจินตนาการย้อนคิดถึงตอนเราเป็นเด็กเล็ก เรามีความสุขแค่ไหน ถามใจตัวเองว่าเมื่อก่อนไม่มีบุหรื เรามีความสุขมากกว่าตอนนี้ไหม?

การทำอะไรก็ตามถ้าให้ใจสงบสักเล็กน้อยแล้วถามตัวเองบ่อย ๆ มันจะมีคำตอบให้ตัวเองได้วันหนึ่งครับ จิตจะเห็นชัดว่าทำตัวแบบไหนมีความสุขมากกว่า และทุกครั้งที่คุณจะเสพอะไร บุหรื เกมหรือละคร อย่าไปบังคับจิตว่าต้องเลิกแต่ให้ถามตัวเองบ่อย ๆ ทั้งก่อนทำ ขณะทำ หลังทำ ว่าทำแล้วได้อะไร เป็นสุขจริงไหม ดีจริงแล้วหรือ? หรือหาโทษของมันมาคิดถึง มาพิจารณาเรื่อย ๆ สักวันคำตอบมันจะผุดขึ้นมาเอง แล้วเราจะเลิกหลงใหลกับสุขจอมปลอมเหล่านี้ได้ง่าย แถมเกิดภูมิคุ้มกันไม่กลับไปมัวเมาอีกครั้งได้มันคงขึ้น

คนเลิกบุหรืได้ จะพบว่าการเลิกเหล้า-การพนัน การห้ามใจเรื่องอื่นจะง่ายขึ้นตามลำดับ การติดบุหรืก็คือ..“กิเลส” การเลิกบุหรืได้ คือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งที่พิสูจน์ได้ว่า เราชนะกิเลสแบบหยาบได้แล้ว ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกายและใจทันที สารพัดสารพิษเป็นพันชนิดที่ทำร้ายให้ร่างกายเจ็บป่วย ทำให้แก่เร็ว ก่อโรครุมมามาย อย่างมัวแต่กล่าวธรรมะพร่ำเพทุบายแต่ยังดูดบุหรืควันฉุย คนสูบบุหรืเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจในสังคม แถมยังส่งผลทำลายสุขภาพคนรอบข้าง

จะพิจารณาด้านไหน “บุหรื” ก็มีแต่ข้อเสียมหาศาล แต่ก็แปลกสินค้าทำลายชีวิตคนขนาดนี้ กลับถูกกฎหมาย และมีวางขายหาซื้อได้ง่ายกว่าขนมถ้วยชะเอม!! (ผู้เขียนชอบทานขนมถ้วยมากครับ แต่มันหาซื้อยากมากถึงยากที่สุด)

บทสรุปและขั้นตอนวิธีทำบุญแก้กรรม

(แนะนำขั้นตอนและวิธีทำบุญให้เจ้ากรรมนายเวรโดยตรง)

สรุปทั้งท้ายเรื่องทำบุญแก้กรรมที่เขียนไปแล้วหลายตอน กรรมดีชั่วเมื่อทำไว้มหายไปไหน สุดท้ายแค่รอเวลาให้ผลในวันหนึ่ง การแก้กรรม ตามหลักพุทธศาสนาถือว่าทำไม่ได้ แต่สามารถบรรเทาหรือเลื่อนการให้ผลออกไปได้ สิ่งสำคัญสุดสำหรับคนอยากแก้(บรรเทา)กรรม คือจิตที่สำนึกผิดและตั้งใจนั้นจะไม่เบียดเบียนใครในทุกด้านอีกแล้วตลอดชีวิต ซึ่งต้องยอมรับผลกระทบส่วนหนึ่งด้วย ไม่ใช่จะหนีไม่ยอมรับโทษเลย คนที่เพียรสร้างความดีชดเชยความผิด ย่อมได้รับโทษน้อยลงหรือได้รับการอภัยได้ง่ายขึ้นทั้งในโลกลี้และโลกหน้า “เจ้ากรรมนายเวรมีจริง” ยืนยันด้วยข้อความหลายแห่งจากพระไตรปิฎก และบทพระนิพนธ์เรื่อง..“ชีวิตนี้น้อยนัก” ของสมเด็จพระญาณสังวรฯ ผู้ซึ่งชาวพุทธทุกนิกายทั่วโลกทูลถวายให้เป็นผู้นำสูงสุด โทลดเสียงอ่านได้ฟรีที่ jozho.net

เจ้ากรรมนายเวรที่ส่งผลกระทบมาสนองคืน อาจแบ่งได้สองแบบ อย่างแรกคือ กระแสพลังงานที่เกิดจาก นิสย อารมณ์ ความเคยชินที่สะสมไว้ในจิตเราเอง เป็นตัวการใหญ่กำหนดเส้นทางชีวิตให้เราชอบหรือเลือกสิ่งดี-ไม่ดีให้ตนเอง ส่งผลให้คนอื่นรู้สึกกับเราตามพลังที่เราสะสมไว้ (ใกล้บางคนรู้สึกอึดอัด ใกล้บางคนรู้สึกสบายใจ) ซึ่งวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้แล้วว่า อารมณ์ทุกอย่างส่งคลื่นพลังงานออกมาได้จริง มีผลต่อโมเลกุลของสิ่งรอบตัวได้ และจิตใต้สำนึกจะสะสมข้อมูลทุกอย่างไว้ม้อม

การคิดพูดทำความดี ล้วนส่งให้เกิดคลื่นพลังงานดีแผ่ออกรอบตัว ดึงดูดคนดีเข้ามา ผลักคนชั่วออกไป (คนชั่วเจอคนดีจะหมั่นไส้) กระแสพลังงานดีมีผลต่อคลื่นสมองที่ส่งให้คิดอะไรได้ลึกซึ้งขึ้น ร่างกายหลังสารเคมีดีส่งผลให้สุขภาพดีผิวสวย ภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ฯลฯ ตรงข้ามกับการคิดพูดทำชั่ว (คือจิตเป็นอกุศล ซึ่งรวมถึงความเครียดด้วย) จะทำให้สมองหดตัว ความจำลดลง กระตุ้นการหลั่งสารพิษซึ่งเป็นต้นเหตุโรคเรื้อรังหลายชนิด เป็นกฎแห่งกรรมที่พิสูจน์ได้ในชาตินี้ว่าทำดีส่งผลดี ทำชั่วส่งผลไม่ดีต่อตัวเองอย่างไร

เจ้ากรรมนายเวรแบบที่สองคือ.. เจ้ากรรมนายเวรที่มีตัวตนอยู่จริง เป็นมนุษย์หรือสัตว์ที่เราเคยทำร้ายไว้ ตัวอย่างในพระไตรปิฎก เช่น วิญญานโสเภณีที่เคยถูกฆ่าตามจองเวรหลายชาติ ที่สุดได้โอกาสเข้าถึงโคขวิดท่านพาหิยะตายขณะพึ่งบรรลุลุทธิ เจ้ากรรมนายเวรประเภทนี้แม้มองไม่เห็นแต่ก็ทำอะไรได้มากกว่าที่คิด เป็นสิทธิจากผลกรรมที่เราทำร้ายเขาไว้ก่อน จึงยกขึ้นสู่สถานะเจ้าหนี้ที่ได้สิทธิพิเศษ สามารถติดตามเราได้ทุกที่ เช่น คนทำแท้งมักจะมีผีเด็กเกาะติดตัวตลอดเวลา เป็นสิ่งที่คนมีสัมผัสพิเศษกล่าวตรงกัน

วิญญานอาฆาตจะพยายามหาทางกลั่นแกล้งเราเสมอ ให้สมกับความแค้นที่เราเคยทำเขาไว้ บางครั้งสามารถดลใจให้เราคิดหรือพูดอะไรผิด ทำให้รู้สึกหงุดหงิดอย่างไรเหตุผล จนต้องพลาดโอกาสสำคัญ ตัดสินใจบางอย่างผิดพลาด ซึ่งช่วงเมาเหล้า ใจลอยขาดสติ ไม่รักษาศีล ไม่มีบุญรักษา จะเป็นช่วงที่วิญญานร้ายเข้าแทรกความคิดได้ง่าย จนเหมือนเปลี่ยนเป็นคนละคน อาจทำอะไรพลาดอย่างไม่น่าเชื่อ หรือนำมาซึ่งหายนะใหญ่หลวง ท่ามกลางความไม่เข้าใจว่า ทำไมเราถึงคิด พูด และทำแบบนั้นออกไปได้?? ครูบาอาจารย์เคยกล่าวถึงผีพนัน ผีสุราที่ดลใจคนให้ทำชั่วได้ เป็นเรื่องธรรมดาและเกิดขึ้นได้จริง

เจอกับตัวเองมาเยอะตั้งแต่ยังไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ ทั้งดลใจให้ทำผิดพลาดและมีตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือดลใจหรือช่วยให้พ้นเรื่องไม่ดี เช่น ทำให้ขับรถเลี้ยวไปผิดทาง หันกลับไปมองเห็นทางที่ต้องไปพึ่งเกิดอุบัติเหตุ , แพนเก่าเลี้ยงกุมาร พอจะโกรธเขาที่ไรก็เหมือนมีคนมาจีว จะขำอารมณ์ดีขึ้นมาในขณะที่กำลังโกรธมาก ซึ่งไม่น่าเป็นไปได้ มีกระทั่งปรากฏกายมาห้ามตอนจะฆ่าตัวตายก็เจอมาแล้ว

ประสบการณ์ตรงทำให้รู้ว่าวิญญานรอบตัวมีผลกับชีวิตมากกว่าที่คิด แต่ก็ขึ้นกับความศรัทธา กรรมสัมพันธ์ และบาปบุญเวรกรรมที่เราทำไว้ด้วย จิตมนุษย์เหมือนเครื่องรับวิทยุ ผีเหมือนคลื่นวิทยุ หลายคนปักใจแน่วแน่ว่าเรื่องพวกนี้ไม่มี ก็เหมือนปิดเครื่องวิทยุไว้ตลอด จึงแทบไม่มีโอกาสได้สัมผัสแม้แต่ให้ทำหายนะไหน บางรายแม้ผีหรือเทวดามาปรากฏทำอะไรให้เห็น ก็ไม่เชื่อและคิดว่าจิตหลอนไป (แต่บางคนก็จิตหลอนเอง)

คนที่รักาศิลและมิบุญสะสมไว้มาก วิญญานที่เป็นมิจฉาทิฐิจะมากลั่นแกล้งได้ไม่เต็มที กระแสนบุญและความดีที่มากพอจะดึงดูดวิญญานดีมาช่วยเหลือ ยกเว้นมีกรรมหนักที่ต้องได้รับผล พระพุทธเจ้าก็ช่วยคุณไม่ได้ หลายคนมีเวทดาหรือวิญญานพ่อแม่และคนรักในอดีตมากอยช่วย แต่ไม่รู้ตัวคิดว่าตัวเองโชคดี การสวดมนต์และทำบุญอุทิศให้เป็นประจำกับวิญญานที่คอยช่วยเรา ถือเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย เพราะเขาจะช่วยเราได้ก็ต้องมีบุญที่เราทำส่งให้เขาเป็นพื้นฐานด้วย ศาสนาพุทธไม่สอนให้หวังพึ่งสิ่งอื่น แต่การทำดีแล้วแผ่แผ่ให้วิญญานทุกภพภูมิรอบตัว ถือเป็น การสร้างกุศล เพิ่มกระแสเมตตาในจิตเรา ไม่เสียหายอะไร สมัยก่อนมีมอไซด์เป็ร้องเพลง ต้องผ่านรัชดาแถวโค้งร้อยศพ ก็จะมีอุทิศบุญให้เขาเป็นประจำ คินหนึ่งถูกสืบล้อเฉียวแฉวนั้น กำลังจะล้มตะพิ้นก็เหมือนมีคนพยุงขึ้นมาให้ตั้งตรงได้อย่างน่าอัศจรรย์

หากเข้าใจเรื่องกรรม จะเห็นช่องทางการแก้หรือบรรเทากรรมที่ถูกต้องมากขึ้น พิธีตัดกรรม แก้ง เช่นไหว้ ห้อยวัตถุมงคล และการทำอีกหลายอย่าง ล้วนมงายและบรรเทากรรมไม่ได้จริง หรือได้เพียงเล็กน้อย การแก้กรรมที่ถูกต้องทำบุญให้ถูกด้านกับกรรมที่เคยทำและครบวงจร รักษาศีล พังธรรม รู้สึกสำนึกผิดและทำจิตเป็นกุศลให้มากที่สุด

นี่คือสิ่งที่บางคนทำอยู่ แต่ก็พบว่าหลายคนยังมีปัญหาชีวิตตาโถมเพิ่มมาไม่จบสิ้น จนบางคนเริ่มล้งเล้อใจ หมดศรัทธาและไม่อยากเชื่อเรื่องผลกรรม เผ้าคิดแต่ว่าทำดีทำไมไม่ได้ดีซะที กฎแห่งกรรมเมื่อทำดีแล้วไม่ใช่จะได้ผลดีทันที มันต้องรอเหมือนปลูกต้นไม้ สิ่งที่ได้อันดับแรกคือส่งให้ทำใจได้ ไม่แค้นเคือง ไม่ทุกข์หนักเหมือนเมื่อก่อน ถ้าอยากเห็นผลไวก็ต้องทำให้ถูกทางเหมือนใส่ปุ๋ยบำรุงต้นไม้ด้วย

ซึ่งนั่นก็คือ.. การอธิฐานจิตและขอขมากรรมแบบเจาะจงกับเจ้ากรรมนายเวรประเภทที่มีตัวตนที่ติดตามคอยล้าแค้นเราอยู่ เราทุกคนเกิดมาแล้วหลายภพชาติ ย่อมเคยทำดี และทำผิดพลาดโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ อาจเคยฆ่าคนและสัตว์ แย่งฝัวเมีย ใส่ร้าย ทำร้ายเขาฆาตารพัต แต่ละคนจะมีเจ้าหนี้รออยู่จำนวนมาก เวลาทำบุญก็เอาแต่อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย หว่านไปโดยไม่เคยเจาะจง

สมมุติมีผีเจ้ากรรมนายเวรของเราประมาณพันคน ทำบุญแล้วพูดอุทิศให้เจ้ากรรมทั้งหลาย บุญจะกระจายไปแค่คนละเล็กน้อย ไม่มากพอจะทำให้เขาไปเกิดใหม่ หรือไม่มีพลังเข้มข้นพอทำให้เขาหายโกรธได้ สมมุติมีคนเฒ่าบ้าน ช่มชืนฆ่าคนรักของคุณ และทำร้ายคนอื่นไว้อีกหลายคดี เมื่อตำรวจจับได้ เขาขอขมาเจ้าทุกข์เป็นพันคนแบบเหมารวมทีเดียว ถามว่าจะให้อภัยเขาได้ยากหรือง่ายกว่ามาก็กราบขอขมาเราโดยตรง ต่อมาเขาได้รับประกันตัวแล้วซื้อเค้กมาหาคุณที่บ้านแล้วบอกว่า.. “ช่วยรับเค้กนี้ไว้กินด้วยให้อภัยเถอะ อย่าโกรธอย่างจองเวรกันเลย” คุณจะให้อภัย แล้วจะกินเค้กของคนที่ช่มชืนแฟนฆ่าพ่อแม่คุณหรือเปล่า!! เขาต้องขอโทษทำดีกับคุณนานแค่ไหน คุณถึงจะให้อภัยได้จริง

ผีก็ไม่ได้ต่างจากคน มีอารมณ์ความรู้สึกเหมือนคนเดิมทุกอย่าง การทำบุญอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร ด้วยแค่บริจาคเงิน ถวายของให้พระ ก็เหมือนกับที่คนร้ายซื้อเค้กมาให้เป็นการขอโทษต่อเจ้าทุกข์ คิดเหวอว่าเขาจะยกโทษให้คุณเพียงใช้เงินซื้อบุญมาส่งให้ง่าย ๆ แบบนี้ ?? เราแค้นคนที่ทำร้ายเรา อยากให้เขารับโทษให้สาสมอย่างไร ผีเจ้ากรรมนายเวรก็เช่นกัน ส่วนมากเขาอยากเห็นเราทุกข์ทรมานเป็นการตอบแทนเท่านั้น บุญกุศลส่วนใหญ่เขาไม่อยากจะหกรอก ขนาดท่านพาหิยะสำเร็จอรหันต์แล้ว ยังตามมาเข้าสิงแม่มโคขวิด ท่านตาย ให้เป็นผู้มีบุญแค่ไหนไม่สนใจ.. ขอแค่ได้ล้างแค้นเป็นพอ!!

การเกิดมาหลายชาติทำกรรมไว้มากมาย คงยากจะรู้ว่าต้องขอโทษและทำบุญให้เจ้ากรรมแบบเจาะจงได้อย่างไร ดังนั้นจึงต้องทำความดีให้มากและหลากหลายที่สุด บุญที่เพียงพออาจทำให้เราเจอผู้มีสมาธิขั้นสูงที่บอกถึงกรรมเก่าของเราได้ถูกต้อง หรืออาจมาให้เห็นเป็นนิมิตในความฝัน ซึ่งผมเจอบ่อยมาก เวลาเจอเรื่องร้ายแต่ละครั้ง จะมาให้เห็นให้รู้ว่าทำอะไรกับใครไว้ จึงได้รับผลแบบนี้

มีตัวอย่างเรื่องแฟนเก่าของผมหลายคนในอดีต ก่อนจะมีปัญหาจะฝันเห็นว่าอดีตเราเคยทำผิดศีลข้อสามไว้อย่างไร บางครั้งเห็นคนชู้หน้าสาปแช่ง ชัดเจนมากทั้งชื่อและสถานการณ์ ในฝันจะสะเทือนใจมาก และไม่นานก็จะพบว่าแฟนมีชู้แล้วสุดท้ายต้องเลิกกันเป็นแบบนี้หลายครั้งจนคิดว่าไม่ได้เพื่อเจ้า แต่เป็นเรื่องของ.. “กรรมนิมิต” พอเห็นว่าเกิด

จากความชั่วที่ทำไว้เอง จึงเริ่มสำนึกผิด เกิดสติตั้งมั่นอยากรักษาศีล และทำบุญส่งตรงให้กับคนที่เราเคยทำร้ายโดยตรงได้ ซึ่งมีผลให้อุปสรรคในชีวิตบรรเทาไปมาก เท่าที่สังเกต ถ้าไม่สำนึกผิด ก็ต้องเจอปัญหาเดิมต่อไปเรื่อยๆ

คนทั่วไปคงยากที่จะได้เจอผู้มีญาณชั้นสูง เพราะของจริงต้องระดับบรรลุนิพพานเท่านั้น ซึ่งท่านมักไม่เปิดเผยตัวและอยู่ในที่ซ่อนเร้นดังนั้นถ้าเราไม่รู้ว่าเจ้ากรรมนายเวรของเราเป็นใคร การทำบุญทุกครั้งให้ตั้งจิตระลึก.. “ขออุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่เราทำร้ายไว้รุนแรงที่สุดอันดับแรก” ขอให้ได้รับก่อนใคร ไม่แบ่งปันผู้ใด ขอให้เขายินดีรับบุญและอภัยในความผิดของเรา ขอให้เขาได้ไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีมีความสุข อย่าต้องมาทุกข์แสนสาหัสด้วยการตามจองเวรแบบนี้เลย (ผีที่ตามจองเวรจะทุกข์ใจตลอดเวลา คล้ายเวลาเราโกรธใครในความฝัน รู้สึกไหมว่า จะด่าจะพยายามทำร้ายเท่าไรก็ไม่หายโกรธ) ต้องทำบุญให้เขาด้วยจิตที่สำนึกผิดและปรารถนาดี อยากให้เขาพ้นความทุกข์ อย่าทำบุญให้เขาเพราะอยากให้ตัวเองสบายพ้นเวรกรรม

เมื่อทำบุญให้แล้ว หลายครั้งต่อมาก็เพิ่มคำอธิษฐานว่าหากเจ้ากรรมฯ อันดับแรกให้อภัยและไปเกิดใหม่แล้ว ขออุทิศบุญนี้ให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่เหลือในอันดับต้นๆ และไล่ลงมาตามลำดับ (ใครอยู่อันดับแรกให้ได้รับก่อนคนอื่น) ซึ่งผมได้เรียบเรียงเป็นบทสวดภาษาไทยล้วนเพื่ออธิษฐานจิตโดยตรงไว้แล้ว สำหรับกรรมชาตินี้ที่ระบุด่วนได้ เช่น หากเคยทำแท้ง คุณต้องตั้งชื่อให้เด็กก่อน แล้วนึกคุยกับเขาว่า ต่อไปนี้ให้จำให้ได้ว่าหนูชื่อนี้ แล้วทำบุญเจาะจงเอ่ยชื่อให้เขาคนเดียว หรือกรณีทำร้ายสัตว์ไว้ ก็ให้นึกภาพของสัตว์นั้นเวลาจะทำบุญให้ แต่ถ้าสำรวจแล้วชาตินี้ไม่เคยทำอะไรร้ายแรง แต่ยังขวยไม่จบสิ้น ก็อาจเป็นกรรมที่ทำกับพ่อแม่หรือการลบหลู่ผู้ทรงคุณธรรม ซึ่งควรกราบขอขมาโดยตรง ถ้าท่านไม่อยู่แล้วให้กราบขมาขณะสวดมนต์ทุกวันก็ได้

แนะนำขั้นตอนการทำบุญแก้(บรรเทา)กรรม ซึ่งผมได้รับคำแนะนำจากผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง หลังจากได้ทำตามก็ได้ผลดีมาก จึงขอนำมาบอกต่อดังนี้ครับ

1.เลือกวัดที่มีพระปฏิบัติดี เพื่อถวายชุดบวชพระ(ชนิดอย่างดีครบชุด) พร้อมสังฆทานของกินของใช้ที่ต้องเลือกซื้อเองใหม่ทั้งหมด อาจถวายที่มหาวิทยาลัยสงฆ์โดยไม่เจาะจงพระ เพราะในจำนวนเป็นพันรูปต้องมีดีสักท่านแน่นอน 2.ติดต่อจองถวายเพล รพ.สงฆ์ 9 รูป บวกทำบุญค่าเลือดค้ายา รวมทั้งหมดราวห้าร้อยบาท

3.ปล่อยสัตว์กำลังจะถูกฆ่า เช่นปลาในตลาด หรือร่วมไถ่โคกระบือ 4. ทำบุญแล้วแต่ศรัทธากับมูลนิธิต่าง ๆ เช่น ชัยพัฒนา ที่เหมือนเราได้ทำบุญกับในหลวง ถ้าเคยทำแท้งควรเพิ่มมูลนิธิเกี่ยวกับเด็กด้วย 5.ตั้งใจรักษาศีลห้าให้ดีที่สุด พร้อมสวดมนต์อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง (แนะนำบทสวดภาษาไทยเพื่อบรรเทากรรม ดูที่ jozho.net) และทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 10 นาที จะดีมากถ้าร่วมเผยแพร่ธรรมที่ถูกต้องในวงกว้างเป็นประจำด้วย

การทำบุญข้อ 1-4 ทำอย่างน้อย 3 ครั้งติดต่อกันทุกอาทิตย์ หรือทุกเดือน และถ้ามีกำลังทำให้เป็นประจำไปตลอดชีวิตจะดียิ่งขึ้น ขณะถวายสังฆทานชุดบวช ให้บอกพระว่าเราตั้งใจอุทิศให้เจ้ากรรมของเราโดยตรงเท่านั้น (หากรู้ชื่อแน่ชัด หรือตั้งชื่อให้เด็กที่เคยทำแท้งแล้ว ให้ทำบังสุกุลตายส่งโดยตรงได้)

การจองถวายเพล รพ.สงฆ์ ให้นำใบเสร็จที่จองมาเผื่อตรงเวลาพระสวดอนุโมทนา คือ 11.00 น. และกรวดน้ำทันที การทำบุญทั้งหมด เมื่อทำเสร็จแล้วให้กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวรแบบเจาะจงคนเดียวหรือแบบไล่ลำดับลงมา เอ่ยปากหรืออธิฐานว่าไม่แบ่งปันผู้ใด ขอให้เจ้ากรรมในอันดับต้นๆ ได้รับก่อนเท่านั้น ซึ่งบทสวดมนต์พิเศษจะมีการอธิฐานจิตขอขมากรรมและอุทิศบุญแบบเจาะจงให้แล้ว ต้องทำสมาธิและสวดมนต์ติดต่อกันห้ามเว้นแม้แต่วันเดียวเป็นเวลา 3 เดือน ถ้าหยุดวันไหนเริ่มนับหนึ่งใหม่ ครบกำหนดแล้วควรสวดต่อไปตลอดชีวิต ถ้าจำเป็นต้องหยุด ก็หยุดติดต่อกันได้ไม่เกิน 3 วัน บุญเหมือนอาหารที่เราขาดไม่ได้ ต้องกินทุกวัน ไม่อยากเจอเรื่องเฮงซวยฮาโถม ก็ต้องเติมพลังบุญทุกวันให้มากที่สุด การทำบุญถูกทางทำให้ชีวิตดีขึ้น รับประกันเห็นผลทันตาชาตินี้แน่นอน หลักของพุทธศาสนา คือ.. ดวงจะดี เพราะทำความดีเท่านั้น!!

สำหรับคนที่ยังไม่พร้อมเรื่องทุนทรัพย์ ให้เริ่มจากการสวดมนต์ภาษาไทยไปก่อน (คลีกรี่นี่) และทำบุญเล็กน้อยเท่าที่ทำได้ แต่หมั่นทำให้เป็นประจำ เช่น ตักบาตร หยอดตู้ทำบุญแม้เพียงบาทสองบาทก็ยังได้ ซึ่งมีตู้ทำบุญมากมายอยู่ทั่วไป ทั้งมูลนิธิ ถวายวัด ปลอญโค ถึงทำน้อยแต่ก็ถือว่ามีส่วนในบุญนั้นไปด้วย หรือการร่วมทำบุญในงาน บวช ร่วมเป็นเจ้าภาพชุดบวชได้ง่ายๆ กับการทำบุญสมทบกับมหาวิทยาลัยสงฆ์ (มหา จุฬา/มหามงกุฎ) ที่หากยังทำทั้งชุดคนเดียวไม่ได้ ก็ให้สมทบทุนไปก่อน 10-20 บาทก็ยัง ถือว่าทำได้ทำ อัยารอให้มีเงินก่อนแล้วค่อยทำบุญ แต่ให้ทำตอนยังมีน้อยๆ ทำแต่พอดี แล้ว วันหนึ่งจะมีเงินทำบุญใหญ่ได้เองครับ

บางคนมีเงินไม่พอ ก็ไปบอกบุญกับญาติ เพื่อน ผู้ร่วมงาน คนแถวบ้าน แล้ว รวบรวมมาจนได้ครบชุดบวช 1 ชุด แล้วนำไปถวายพร้อมกัน ก็เป็นวิธีเริ่มต้นที่ดี และถ้า พอมีกำลังทรัพย์แล้ว ก็ให้ทำเต็มทีแบบที่แนะนำไว้ด้านบน ย้ำว่าการทำบุญทั้งชุดบวช และอื่นๆ ต้องดูด้วยว่า เป็นวัดที่ปฏิบัติดีไม่มีคำสอนผิดเพี้ยน ไม่เป็นลัทธิที่ภายนอกเป็น พุทธแต่กลับสอนผิดหลักศาสนาพุทธ สำนักไหนที่โดนคนโจมตีมาก ๆ ก็เว้นไว้ก่อนก็ดี หลักของพุทธคือ อะไรที่ทำแล้วไม่สบายใจหรือสงสัย ก็ควรเว้นก่อน ให้ตรวจสอบศึกษา จนมั่นใจ การทำบุญแบบกระจายวัด ไม่เลือกเจาะจงที่ใดโดยเฉพาะก็เป็นการลดความ เสี่ยงที่ดี จีวร บาตร ให้เลือกของดีหน่อย ไม่อย่างนั้นถวายไปพระก็ไม่ได้ใช้

สำหรับคนที่กำลังมีปัญหาชีวิตหลายด้าน สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ดึงใจกลับมาให้ได้ เพิ่มแสงสว่างความปลอดโปร่งในใจให้ได้ อย่าเฝ้าคิดถึงปัญหาและอดีตที่ผ่านมาแล้ว ชีวิต เราที่แค่นี้ทุกอย่างสุดท้ายเราก็ต้องทิ้งหมดเมื่อถึงเวลาตาย เราไม่มีอะไร และไม่เคยเสีย อะไรไปจริง แต่สิ่งที่จะอยู่กับเราและให้ความสุขได้คือ "บุญและความดี" เท่านั้นครับ

อย่าพยายามคิดแก้ปัญหามากเกินไป ขณะที่กำลังเครียดหนัก ให้ออกไปเดินเล่นไกลๆ จะสวนสาธารณะหรือในห้างก็ยังได้ นั่งรถไปไกลๆ ปลอญใจสบายๆ ให้คลื่นสมองสงบ ก่อน แล้วค่อยกลับมาคิดว่า จะแก้ไขปัญหายังไง เปิดเพลงบรรเลงฟัง ออกกำลังกาย เปิดธรรมะแบบง่ายๆ ฟัง อัยาอยู่หนึ่งๆ อัยาอยู่ในที่แคบ

เชื่อมั่นและศรัทธาว่า มีตัวอย่างทั่วโลกให้เห็นตลอดมาว่า คนที่ประสบความสำเร็จ ล้วนเคยล้มเหลวเจ็บหนักมาแทบทั้งนั้น ส่วนใหญ่มักต้องล้มครั้งใหญ่ก่อนเสมอที่จะฟื้นตัว มาประสบความสำเร็จได้ ความเจ็บหนักของเรา มันเหมือนการใช้หนี้กรรมครั้งสุดท้าย ก่อนจะเปลี่ยนชีวิตไปอีกด้าน เขามาทวงหนี้ก็ยอมชำระหนี้เขาไปด้วยใจสำนึกผิด แล้วไม่นานทุกอย่างจะค่อยดีขึ้นเอง

ขอเพียงอดทน ทำใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ จิตที่ผ่องใส จะดึงดูดคนดีและสิ่งดี ๆ เข้าหา ถ้าย่อมทุกข์ ให้สังเกตว่า มันจะช่วยหนักขึ้นเรื่อยๆ และถ้าตายขณะเป็นทุกข์ก็ตกนรก อย่างเดียวครับ ลองโหลตเสียงจูงสมาธิดอกไม้แล้วทำตาม จะช่วยได้มากในช่วงแรก พยายามลืมเรื่องผิดหวังและปัญหาไปก่อนชั่วคราว ปล่อยสบายๆ หยุดทุกอย่างเพื่อให้เวลาตัวเอง ออกไปทำอะไรที่ไม่เคยทำบ้าง ให้อาหารปลา หรือเอาเศษข้าวให้หมาจรจัด

อีกสิ่งที่เป็นบุญใหญ่แต่ทำง่ายสุด คือ การใช้ชีวิตอยู่กับพ่อแม่หรือครอบครัว กอดหอม บอกรัก แสดงความห่วงใยกับพ่อแม่ และคนในครอบครัว ร่วมกันทำกับข้าว ทำความสะอาด ทำดีกับพ่อแม่และคนในครอบครัวก็เป็นบุญใหญ่ ไม่ต้องใช้เงิน แต่หลายคน กลับมองข้าม ขอให้ทุกท่านผ่านปัญหาชีวิตไปได้ด้วยใจเป็นที่มุ่งมั่น ลองฟังเพลงกรรม แรงใจ หรือเสียงอ่านแว่วเสียงสวรรค์อีกหลายรอบ จะช่วยเสริมให้ปล่อยวางและมีแรงฮึด กลับมาสู้กับสิ่งที่เผชิญได้

การรักษาศีลห้า การทำความดีในทุกด้านอย่างสม่ำเสมอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ปัญหาทุกอย่างจะแก้ได้ง่ายขึ้น ทุกข์ในชาตินี้หนักแค่ไหน ขอให้คิดเผื่อถึงชาติหน้า ว่าถ้าไม่ยอมเจอแบบนี้หรือหนักกว่านี้อีก ก็รีบเร่งทำบุญ สวดมนต์ ฟังธรรม ทำความดี ละตั้งแต่วันนี้ トラบไต่ยังมีลมหายใจ ยังไม่มีคำว่าสายไป และเราทุกคนสามารถเลือกเกิดในชาติหน้าได้เสมอว่า อยากเกิดมาสุขสบาย หรือเป็นอย่างไร ก็อยู่ที่เราทำวันนี้ไว้อย่างไร สะสมบุญกุศลไว้มากแค่ไหน เศรษฐีและคนที่มีความสุขหาได้ไม่ง่าย ก็เพราะการอดทนทำความดีให้ต่อเนื่อง มันทำได้ไม่ง่ายเช่นกันครับ เป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านปัญหาและบรรเทากรรมของตนได้โดยไวนะครับ : โจโฉ